زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزیە دەزگای چاپو پەخشی سەردەم دەری دەکات

ژمارە (33) ساڵی (9) شوباتی (2008) رێبەندانی (2708)ی کوردی

Issue No(33) Feb.(2008)

سەرنووسەر:

ئەکرەم قەرەداخی

لەستافی نوسین:

سۆزان جەمال

رێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەرییەوە هەیە
پەیوەندییەکان لەرێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:
سلێمانی– بینای سەردەم–گۆڤاری زانستی سەردەم
ت: سەرنووسەر
2136653

تایپ: بەناز محەمەد توفیق
هەڵەچنی چاپ: لەرین لەتیف، سۆنیا عەباس
چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

بۆ پەیوەندی کردن لەدەرەوەی وڵاتەوە:
فاکسی دەزگای سەردەم
Fax: oo447043129839
ئینتەرنێت:
www.serdam.info
پۆستی ئەلکترۆنی:
qaradaghiam@yahoo.com

نرخ: 3000 دینار

لەم ژمارەیەدا

نۆژداری Medicine

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
ڕێنمایی نۆژداری دەم	د. سەعید عەبدول	20–24
هەندێك نەخۆشی باو	د. پرشنگ	25 –28
هەنـــدێك لـــە نەخۆشـــیەكانی	بەختیار سادق	29 –39
كۆئەندامی	د. ئومێد فایەق	99 –109
بەرزە پەستانی خوێن	د. سامان واحد	126 –127
شكانی شەویلگە	د. دڵسۆز جەلال	158 –162
ئازاری مەمك	د. عەبدول ناسر	209 –212
پشت ئێشە		

فیزیك Physics

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
پاراستن لە تیشكی ئایۆنی	د. ئەختەر نەجمەدین	3–12
كۆنترۆڵی تەلەفزیۆن	زانست	40
تیشكی لەیزەرو نەشتەرگەری چاو	عەبدولقادر گلومانی	176 –178
تەكنۆلۆژی ژمارەیی	دڵنیا عەبدوڵا	182 –187
تیشكی لەیزەرو كۆمپیوتەر	ســـــەروەربەهرۆزو	188 –190
	یادگار ئیبراهیم	
ڕیشاڵە بینابیەكان	جەمال محەمەد ئەمین	229 –232
ئاگری كەرتبوونی ناوكی	یونس قادر	233 –241
تیوبە كاربۆنییە نا نوێیەكان	محەمەد سالح فەرەج	221–224

فسیۆلۆژی Physiology

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
تێكچوونە فسیۆلۆژییەكانی خوێن	ئەكرەم قەرەداخی	83–96
دڵ و لولەكانی خوێن	ناسك حەكیم	122 –125
لێتۆژینە فسیۆلۆژییەكانی زاوزێی ژن	ئەكرەم قەرەداخی	191–201
پرسیارو وەڵام لەسەر شەكرە	سۆزان	242–246

سێكسزانی Sexology

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
ئەندامە مێینەكان	دانا قەرەداخی	65 –70
پرسیارو وەڵام لەسەر سێكس	د. سەمەد	133 –135
كرداره نەشتەرگەرییەكانی زاوزێ لە ژندا	سەرهەند محەمەد	134 –137
سێكس لە مرۆڤدا	دانا محەمەد	155 –157

كۆمەڵناسی Sociology

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
كۆمەڵگەی مەترسییەكان	د. ئەحمەد ئەبو زەید	126 –130
ئابوری ئەبستۆمۆلۆژی	د. حەواس مەحمود	138 –141

كیمیا Chemistry

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
ڕووەك كوژ	د. عەزیز ئەحمەد	71–82
مێژووی كیمیا	جەمال عەبدول	142–147

دەرونزانی Psychology

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
چی دەبێتە مایەی شەرم	شێرزاد حەسەن	13–19
شانۆی منداڵ	سۆزان جەمال	41–50
پێوانەو هەڵسەنگاندن	د. كەریم شەریف	57–64
متمانە بەخۆكردن لە منداڵدا	جەمال هەڵەبجەیی	110 –121
زانستی خۆشەویستی	سۆزان جەمال	163 –168
بریندارکردنی پێستی خۆ	ڕووناك عوسمان سەعید	250 –247

منداڵ و پەروەردە Child – education

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
پەروەردەی سێكسی منداڵان	ئەنتوان ماكارنگۆ	51 –56
كاریگەری تیشكی خۆر بۆسەر منداڵ	بەناز محەمەد	207 –208
ڕەوشتی غیرە لای منداڵ	نیاز عەلی حەسەن	171 –181

فەلسەفە Phylosophy

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
شتئاسایی	هادی محەمەدی	169 –171
بانگێشتێكی گەرم بۆ ڕۆشنگەری	د. سلێمان ئیبراهیم	202 –206

كۆمپیوتەرو ئێنتەرنێت Coputer .int

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
چارەسەركردنی كێشەكانی ویندۆ	محەمەد ئەبو بەكر	225 –228

خۆراكزانی Nutrition

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
خۆراك و دووگیانی	تاڤگە قەرەداخی	213 –215

ڤێتێرنەری Veterinary

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
هێلكەدانی ناچالاك	د. فەرەیدون عەبدولستار	172–175

جوگرافی Geography

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
گەشت و گوزار	شیروان عومەر	148 –154

جوانكاری Cosmetics

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
پرسیارو وەڵام لەسەر جوانكاری	سۆڤ لاكۆست	216 –217

بایۆلۆژی Biology

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
ڤایرۆسی ئیسپانی	سامان شۆڕش	218 –220

پاراستن لە تیشكی ئایۆنی

Radiation Protection

دكتۆرە ئەختەر نەجمەدین

(پسپۆری فیزیای پزیشكی تیشك)

ئادەمیزاد لە سەرەتای دروستبونیەوە لە ناو جیها نێكی تیشكدەردا و لە گەڵ تیشكدا ژیاوەو دەژی و هەمووومان و لە هەمووكاتدا لە بەرتیشكی سەرچاوە سروشتیەكانداین كە پێی دەوترێت تیشكدانەوەی سروشتی بنچینەیی natural background radiation.

سەرچاوە سروشتیەكان بریتین لەو مادە تیشكدەرانەی لە توێكڵی زەویدان وەك یورانیۆم و تۆریۆم، گازە تیشكدەرەكان كە لەزەوی دەردەپەرن وەك رادۆن، تیشكی گەردون كە سەرەتاكەی لە دەرەوەی ئەتمۆسفیری زەویەوە دێت و بەردەوام زەوی بۆردومان دەكات، هەروەها كەمێك لەمادەی تیشكدەر كە لە ناو جەستەی خۆماندا هەیە (بڕوانە خشتەی 1) . لەم خشتەیەدا دەردەكەوێت كە لە هەموو چركەیەكدا نزیكەی 8000 ئەتۆم لە جەستەی مرۆڤێكی مام ناوەندیدا دەگۆڕێت و تیشك دەداتەوە كەدەبێتە هۆی دۆزی 4 مایكرۆسیڤرت[1] ساڵانە بۆ جەستە. جگەلەمانە هەر یەك لە ئێمە ساڵانە شەش حەوت جار هەندێك ئەودۆزە لە هەریەك لە تیشكی گەردون و تۆیكڵی زەویەوەوە لەگەڵ نزیكەی 200 مایكرۆسیڤرت ساڵا نە لەرادۆنەوە وەر دەگرێت. لە لایەكی دیكەوە جگەرەخۆرێك ساڵانە دەوروبەریەی 28 مایكرۆسیڤرتی دیكەیش وەردەگرێت. بڕە تیشكی هەر یەك لەم سەرچاوانە دەگۆڕێن بەپێی سروشت و بەرزی و نزمی شوێنەكەو رەوشتوخووی كەسەكەو چالاكی رۆژانە و دەوروبەرەكەی ، دیارە دۆزە تیشكە كەش بەو پێیە دەگۆڕێت.

كاری سەرجەم ئەم دۆزانەو هەندێكی دیكەیش كە لەوانەیە لە جم وجۆڵ و چالاكی رۆژانەوە وەربگیرێت لە سەر جەستەی مرۆڤ دەرناكەوێت، لەبەرئەوەی شانەكانی جەستە توانای چاك كردنەوەی خێرایان هەیە بۆ

ئەوزیانانەی کە لە ئەنجامی بەرکەوتنی دۆزەتیشکی وا لاوازەوە روودەدات ، بەڵام گەر بەر تیشکی زۆر بکەوێت ئەوا شانەکە دەمرێت و گەردۆزەتیشك زۆرتربێت ئەوا توانای دروست کردنەوەی شانە مردوەکانیش نامێنێت و ئەو بەشە ئەندامە لەکاردەکەوێت، لێرەدا گرنگی کۆنترۆلی بەر تیشك کەوتن و خۆپاراستن لە زیانەکانی دەردەکەوێت بەتایبەتی لەبەر ئەوەی بەکارهێنانی تیشك لە هەندێك بواری ژیاندا بەجۆرێك سودمەندە کەجێگری دیکەی نییە.

سەرەتایەکی مێژویی ناسین و بەکارهێنانی تیشکی ئایۆنی:

لە پێش کۆتایی سەدەی نۆزدەهەمدا ویلهیلم کۆنراد رۆنتگن بنەما سەرەکیەکانی تیشکی ئیکس و سیفەتەکانی تیشکی ئایۆنی دۆزیەوە و درکی بە کەڵکی بەکارهێنانیان کرد لە بواری پزیشکیدا. لە ساڵی 1896دا هینری بێکرل دۆزینەوەی چالاکی تیشکدانەوەی ئاشکرا کرد بۆ ئەکادیمیای زانستی پاریس و دوو ساڵ دواتر پێر و ماری کوری دۆزینەوەی رادیۆمیان ئاشکرا کرد . لەو کاتانەوە بەکار هێنانی ئەم جۆرە تیشکانە لەبەر سودمەندیان بە تایبەتی لە بواری پزیشکی و پیشەسازیو کشتوکاڵدا دەستی پیٚ کرد .

لەسەرەتای سەدەی بیستەمەوە لێکۆڵینەوەی چالاکی تیشکدانەوە بووە باو لە جیهانی پێشکەوتودا، بەڵام زوو بە زوو زانایان تێگەیشتن کە ئەم دۆزینەوانە تەنیا سەرچاوەی وزەی سود بەخش نین بەڵکو زیان بەخشیشن گەر شارەزایانە بەکارنەهێنرێن و گەر بڕی زۆر لە تیشك بەر کەسێك بکەوێت، بۆنمونە لەسەرەتادا تۆژەرانی بواری تیشکدانەوە بە نەخۆشی دەمردن کەلەئەنجامی تیشکدانەوە تووش دەبوون (radiation induced illnesses) بە تایبەتی ئەو کەسانەی دۆزی زۆریان بەر دەکەوت (over exposure). کۆمەلێك لە رادیۆلۆجیستەکانی بەرلین توشی لۆکیمیا بوون و یاریدەدەری تۆماس ئەدیسن مرد لە ئەنجا می زۆر بەرکەوتنی تیشکی ئێکسدان، هەروەها لەپاش جەنگی یەکەمی جیهانی ژمارەیەك لەوژنانەی لە بۆیەکردندا کاریان دەکرد بە رادیۆم (تێکەڵەی رادیۆم لە گەڵ فۆسفۆردا) بە رێژەیەکی چاوەڕوان نەکراو لە ئەنجامی نەخۆشی کەمخوێنی و بەبرینی ناودەم لەگەڵ فەوتانی ئێسقا نی لاجانیاندا، دەمردن. لە راستیدا ئەم کرێکارانە فڵچەی بۆیەکەیان بە دەم تەڕدەکرد و هەموو جارێك بڕێکی کەم لە بۆیەتیشکدەرەکە یان قووت دەدا هەتا پزیشکی دانی کارگەکەیان پێی زانی و بۆی دەرکەوت کە ئەم نەخۆشیانە بەندن بە مەرج و جۆری کارکردنی ئەم کەسانەوە و زانرا کە هۆکاری ئەو نەخۆشیانە کۆکاری مادە تیشکدەرەکانە کە رۆژانە کاری پیٚ دەکەن، بەڵام ئەم جۆرە رووداوانە و زۆری دیکەی لەم بابەتانە نەبوونە هۆی ورياکردنەوەیەکی ئەوتۆ بەرامبەر بە بەکارهێنانی تیشکی ئایۆنی تا هەڵوێستی توندوتۆڵ وەربگیرێت بۆ بەرەنگاری ئەم جۆرە رووداوانە و بەزۆری تەنیا بییر لە سودەکانی تیشکی ئەتۆمی دەکرایەوە .

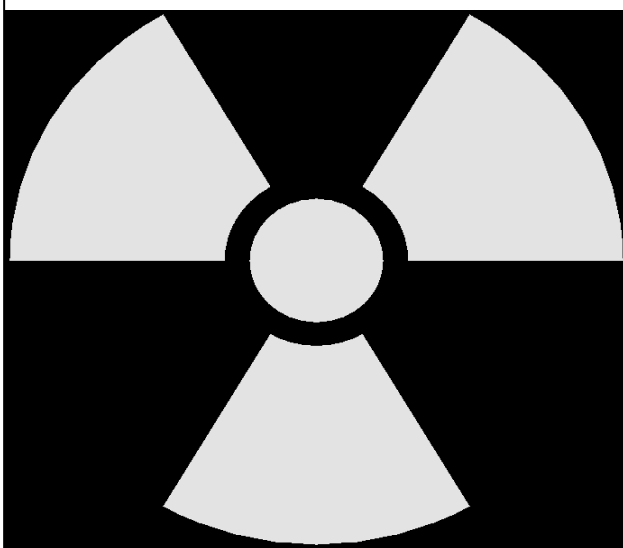
تێڕوانینی مرۆڤ بۆ ئەم جۆرە تیشکانە بەم جۆرە مایەوە تا رووداوەترسناکەکانی وێرانکردنی دوو شاری ژاپۆنی (هیرۆشیما و ناگازاکی) بە بۆمبی ئەتۆمی کە پەنجا ساڵ پاش دۆزراوەی رۆنتگن روویدا. ئەم کارەساتانە بوونە هۆی لەناوچوونی زۆربەی دانیشتوانی ناوچەلێدراوەکان و پیسبوونی ژینگە لە ناوچەیەکی فراواندا . هەروەها لەپاش چەند ساڵێکی کەم لەم بوردومانە نە خۆشی لۆکیمیا بەرێژەیەکی چاوەڕوان نەکراو بڵاو بوەوە لە ناو دانیشتووە ماوەکانی (survivors) ئەم ناوچانەدا. ئەم کارەساتانە بوونە هۆی گۆڕینی تێڕوانینی خەڵك بۆ تیشکی ئەتۆم و لەوە بەدواوە وەك تیشکی پڕ وەی سەیر بکرێت (1) وتێبگەن کە هەروەك بەسودە بۆ مرۆڤ دەشتوانێت وێران کەو زیان بەخش بێت. لەو کاتەوە لێکۆڵینەوەی چڕوپڕ دەستی پێکرد بۆ چاودێری ئەم دانیشتوانانە و بۆ لیٚ وردبونەوەی گۆڕانکاریەکان کە تێیاندا دەردەکەوێت تا فریای چارکردنیان بکەون . لە سەر ئاستی جیهانی زۆر پرۆژەی لێکۆڵینەوەی فراوان داڕێژراوە وردە وردە زانیاریە دەسکەوتوەکان پاش سەلماندنیان کۆدەکرانەوە لە بانکێکی زانیاری کاری بایۆلۆجی تیشکی ئەتۆمی لەسەر مرۆڤدا . ئەم بانکە زانیاریە لەگۆڕانکاری و دەوڵەمەندبوونی بەردەوامدایە بەپێی دەسکەوتی نوێ لە زانیاری کە لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەی بەردەوام بەدەست دێت وەکو لێکۆڵینەوە ئیپید یمیۆلۆجیەکان کە کە سانی بەرتیشك کەوتوو دەگرێتەوە بە مەبەستی پزیشکی و یان لە ئەنجامی کارکردنیان لە کارگەو تاقیگە ئەتۆمیەکاندا یان

بـەهۆی کارەسـاتی نـاوکی وەکـو لێکۆڵینـەوە لـە سـەر دانیشتوانی دەوروبەری وێستگەی چیرنوبیلْ کە گەورەترین کارەساتی پیشەسازی ناوکی تێدا روویدا لـە ساڵی 1986 دا و بـووە هـۆی دەرپـەڕینی بڕێکـی زۆر لـەمادە تیـشکدەرەکانی نـاو ریئاکتۆرەکـە بـەوڵاتانی ئـەورووپاو ئاسـیادا بڵـاوبووەوە و بەشـێوەیەکی کـەمیش بـۆ ناوچـەدورەکاندا. لـە ئـەنجامی تەقینـەوەو ئـا گرەکـەی و تیـشکی زۆر 32 کـەس مـردن لـە کارمەنـدو کەسـانی فریاکەوتن. بێگومـان دانیشتوانی ناوچەکەش بـەر تیشك کـەوتن بـە بـڕی زۆریـان کـەم تادورخرانـەوە لـە شـوێنی روداوەکـە (2). ئەمانـەو هەنـدێك لێکۆڵینـەوە لـە ئـەنجامی زیـان بەخـشی وردە رووداوی دیکـە کـە لێـرەو لـەویْ روودەدەن لـە گـەڵ تاقیکردنـەوەی کـاری تیـشك لـە سـەر گیانلەبەری دیکە کە بە شێوەیەکی فراوان دەکرێت، بوونـە بناغەی داڕشتنی زانستی پاراستن لـە تیشك. زۆربەی ئەم دەسکەوتانە سەلمێنەری یەکترین و یان تەواو کەری یەکن و هـەموو پێکـەوە بوونـە بنـەما سـەرەکیەکانی بـانکی زانیـاری کـاری تیشك لـە سـەر مـرۆڤ کـە بوەتـە بنکـەی دامەزرانـدنی یاساو رێساو رێنماکانی پاراستن لە تیشکی ئایۆنی لە سەر ئاستی جیهانی.

گرنگی پاراستن لە تیشك و پرەنسیپی ئـەلارا (ALARA Principle):

لەبەر ئەوەی تیشکی ئایۆنی نە رەنگ و نەبۆن وە نـەدەنگی نییـە، بـەڵام زیانـە بایۆلۆژیـەکانی کـە لەئـەنجامی بەرکـەوتنی روودەدات زوو یـان درەنـگ بـەپێی بـڕی دۆزەکـە گەر بە نەشارەزایانە بەکاربێت، بۆیە کار پێکردنـی دەبێـت بە پێـی رێنمـاو یاسای تایبـەت بێـت. تا ئـەمرۆ بـاوەڕ بـە نـەبوونی دۆزە تیشکی بـیْ زیـان بوەتـە فەلسەفەی پاراستن لەتیشك و پەیڕەودەکرێت واتە سنور نییـە بـۆ دۆزی بـەزیان بـەڵکو ئەگـەری زیـان کەمدەبێتـەوە بـەپێی کەمبونـەوەی دۆز واتـە دۆزە تیـشك چـەند لاوازیـش بێـت بەشـی خـۆی زیـان دەگەیەنێت. کەواتە بە تیـۆری تـەنیا لـە هـیچ دۆزدا (zero dose) زیـان نابێـت کـە لـە پراتیکـدا ناکرێـتK بـەڵام دەکرێـت کـار بکرێـت بـۆ کەمکردنـەوەی دۆز تـا ئەوەنـدەی لـەتوانادابێت (As Low As Reasonably Achievable ALARA) (3). ئەم پرەنسیپە کە پێـی دەوترێت پرەنسیپی ئەلارا (ALARA Principle) بوەتـە سێبەری بەکارهێنانی تیشکی ئایۆنی لـە هـەموو بوارێکدا واتـە مۆڵـەت نادرێـت بـە بـەکارهێنانی تیـشك گـەر سـەرجەم پێداویستیەکانی پاراستنی کارمەنـدو هاتوچۆکـەرو ژینگـە ئامادە نەکرابن و مۆڵەت دەدرێت تەنیا بە کەسانی لێزان و شارەزا تا کاری پی بکەن .

پـەیڕەودەکردنی پرەنـسیپی ئـەلارا بەئاسـانی دەکرێـت گـەر سەرچـاوەی تیـشکدەر دیـاری کـراو بێـت . لێرەدا لـە هەنـدێك لـە کرداری پارێزەردەدوێن کە زۆربـەیان ساکارن وکردنیان کارێکی قورس نییە:

- دانانی نیشانەی بوونی تیشکی ئایۆنی لەسـەر دەرگـای هـەرژورێك یـان شـوێنێك کـە سەرچـاوە یـان ئـامێری تیـشکدەری تیـدا بێـت و هـەروەها لـە سـەر تـوێکلی دەرەکـی سـنوق یـان بـەرمیل یـان قوتـوی هەڵگری سەرچاوەتیشکدەرەکەش دادەنرێت (4). ئـەم نیـشانەیە وەك نیـشانەی هاتوچـۆ بۆنمونـە لـە هـەموو جیهاندا ناسراوە (**وێنە1 A نیشانەی بوونی تیشك**)

و رەنگـی نیـشانەکەدەگۆڕێت بـە پێـی قورسـی مەترسـی چـاوەڕوانکراو کـە بەنـدە بـە بـڕی تیـشکدانەوە ی سەرچـاوەکە یـان بـەپێی وزەی تیـشکی بـە دەسـتهێنراو لەلایـەن ئـامێری بەرهەمهێنـەرەوە وەك ئـامێری تیـشکی ئـێکس و تـاودەری ئـەلکترۆنی. واتـە رەنگـی سـەوز بـۆ شوێنی تیشکدەری لاواز بەکاردێت تـەنیا بـۆ ئـا گادارکردنەوە کە ئەو ناوچەیە تیشکی تێدایە و کـەس بـیْ پێویـست نەچـێتە ئەوشـوێنەوە. تـا مەترسی چاوەڕوانکراو لەتیشکەکە بەرەو بەرزی

بڕوات ئەوا ڕەنگەکە دەگۆڕێت بۆ زەردو پرتەقاڵی ئنجا سور و بۆ زۆر مەترسیدار نیشانەسورەکەش دەوروەدەدرێت بە هێڵێکی سێگۆشە (**وێنە ی** B 1 **نیشانەی بوونی تیشك بەبڕێکی زۆر مەترسیدار**).

- بە بەکارهێنانی بەربەست Shielding لە دەورو بەری سەرچاوەتیشکدەرەکە یان لە نێوان سەرچاوە تیشکدەروە بەکارهێنەرەکەیدا زۆربەی تیشکەکان دەوەستێنرێت و تەنیا بەشێکی کەم دەردەپەڕێتە ئەو دیو بەربەستەکەوە. لەراستیدا کارلێکی ناوکی جۆراوجۆر ڕوودەدات لە نێوان تیشك و مادەی بەربەستەکە کە دەبنە هۆی کەمکردنەوەی تین و وزەی تیشکەکە بەپێی جۆر و وزەی تیشکەکە و چڕی مادەو ئەستوری بەربەستەکە. بۆیە دەبێت ژیرانە هەلبژێردرێت بەپێی تیشکەکە. بۆنمونە بە پەڕەیەك کاغەز تیشکی ئەلفا دەوەستێنرێت بە چەند ملمێك قورقوشم بێتا دەوەستێنرێت . بەڵام گاما پێویستی بە قورقوشمی ئەستور یان دیواری کۆنکریتی زۆر ئەستورتر هەیە. هەندێك جار بەربەستەکە دەکرێت بە شێوەی بەروانکەبێت کە بەکارهێنەری سەرچاوە ی تیشکەکە لەبەری دەکات یان چاویلکەبێت بۆپاراستنی چاو یان دەستکێش و یان کارکردن لە ناو " glove box " دا .
- کەمکردنەوەی کاتی مانەوە لە نزیك سەرچاوە تیشکدەرەکە، واتە دەبێت بە گورجی پرۆسەی بەکارهێنانی تیشکەکە جێ بەجێ بکرێت تاکو ماوەی بەرتیشك کەوتن کورت بێتەوە و بێگومان بڕی دۆزی وەرگیراو کەم دەبێت و زیانی کەمتر دەبێتەوە.
- دوورکەوتنەوە لە سەرچاوەی تیشکدەر تا دەتوانرێت دە بێتە هۆی کەمکردنەوەی تینی تیشکەکە بە پێی یاسای چواردووجا ی پێچەوانە (Inverse square Law) . ئەم یاسایە ئەوە دەگەیەنێت کە دۆزەتیشك لە دووری 2 مەتر لە سەرچاوەی تیشکەوە کەم دەبێتەوە بۆ چارەکێکی دۆزەتیشکی دوری 1 مەتر و لە دوری 10 مەترەوە دەبێتە سەدیەکی (0.01) دۆزەتیشکی دوری 1 مەتر.
- بۆ هەڵگرتنی مادەی تیشکدەر لە پێشەوە دەبێت بپەسترێتەوە وە قەبارەکەی پچوك بکرێتەوە تا دەتوانرێت و لەناو قوتوی داخراودا هەڵبگیرێت لەشوێنێکدا کە نەبێتە هۆی پیس بونی ژینگە. بۆنمونە هەڵگرتنی بەجێماوەی ڕیئاکتۆرە ناوکیەکان دەپەسترێنەوە لەناو بەرمیلی پچوك یان گەورەدا و لە شوێنی بە تایبەتی ئامادەکراودا هەڵدەگیرێن بۆ چەندەها ساڵ بە جۆرێك کە ئەم مادانە دزەنەکەنە ناو هەوا وخاك وە ئاوی ناوزەویەوە نەبنە هۆی پیس بونیان و دانیشتوانی ئەوناوچانە بەر تیشکیان نەکەون.
- کەمکردنەوەی بڕی مادەی تیشکدەر بۆ کەمترین بڕ کە کارەکەی پێ ڕایی بکرێت فاکتەرێکی دیکەی کەمکردنەوەی دۆزە تیشکە.

لەمانە هە مووی گرنگتر چاودێری کردنی بڕی دۆزە تیشکە کە وەردەگیرێت بەهۆی کارکردنەوە یان لە ئەنجامی ڕوداوی چاوەڕوان نەکراودا. بۆ ئەم مەبەستە دەتوانرێت دۆزیمەتری کەسی بەکار بێت کە لە کاتی چوونە ناو بواری تیشکەوە هەڵدەگیرێت، وەك دۆزیمەتری ئەلکترۆنی ، (وێنەی 2) یان باجی فلیم (وێنە 3) یان

باجی(TLD) Thermoluminisance Dosimetry (وێنه 4)

وێنەی 2 دۆزیمەتری ئەلیکترونی کەسی

وێنەی 3 باجی فلیم

TLDوێنەی 4 باجی

و جــۆری دیکــە کەکارمەنــدانی ئــەم بوارانــە هەڵیــدەگرن. ئــەم دۆزیمەترانــە مانگانــە کۆدەکرێنــەوەو دەخوێنرێنــەوە بــە ئــامێری تایبــەت بەهــەرجۆرێکیان بــۆ زانینی ئاستی دۆزە تیشك کە بەر هەڵگری دۆزمیتەرەکە کەوتوە. گەر زیاتر بێت لە دۆزی ڕێپێدراو[2] دەست بەجێ هەڵگرەکەی ئاگاداردەکرێتەوە و کاری پێویست ئەنجام دەدرێت بۆ بەدواداچونی باری تەندروستی ئەوکەسە و نەهێشتنی دوبارەبونەوەی زیادەڕۆیی دۆز. شایانی باسە بڕە دۆزی ڕێپێدراو دیاریکراوە لەلایەن کۆمیسیۆنی وزەی ئەتۆمیەوە (5).

هەروەها چاودێری گشتی یاخود چاودێری دەوروبەر و ژینگە دە بێتە هۆی پاراستنی کۆمەڵ، بۆ ئەم مەبەستەش سوکە ئامێری ئاسان بۆ هەڵگرتن بەکاردێت وەك بابیلین 81 (وێنەی 5) بۆنمونە.کەبریتیە لەدۆزمیتەری گاما و تیشکی ئێکس کە راستەوخۆ ئەو دۆزەتیشکە کەی پێی دەگات دەیخوێنێتەوە یان دۆزیمەتری ئەلکترۆنی کە بڕی کاتی ڕێژەی دۆز دەردەخات بە مایکرۆسیڤرت لە ساتێکدا (µSv/h) وێنەی 6. جگەلەمە دەتوانرێت دیتێکتەرێکی وەك گایگەر مویلەر[3] دابنرێت لە شوێنیکی نەگۆڕاودا وەك سەربان یان لە سەر کۆڵەکەیەك و بە وایەر دەبەسترێت بە ئامێری ئەلیکترۆنی کە لە ناو ئۆفیس یان تاقیگەدا دەبێت بۆ خوێندنەوەی بڕە تیشکەکە یان بڕە دۆزەکە. ئەمانە بە جۆرێك پرۆگرام دەکرێن کە گەر ئاستی دۆزە تیشك لە ڕێژەی دۆزی بنچینەی سروشتی تێپەڕببێت ئەوا زەنگی ئاگادارکردنەوە لێدەدات تاکو لێپرسراوان دەستبەجێ بکەونە گەڕان بەدوای هۆی ئەو زیادەڕۆییەدا وەکاری پێویست ئەنجام دەدرێت بۆ وەستانی هۆکەی و بۆ چا ودێری باری تەندروستی بەرکەوتوان و چارکردنیان گەر پێویستی کرد.

خەملاندنی مەترسیەکانی بەر تیشك کەوتن:

بەکارهێنانی پزیشکی تیشکی ئایۆنی ئەمڕۆ لە جیهاندا لە فراوانیەکی خێرادایە، بە جۆرێك کە بوەتە ئامێری سەرەکی لە دەستنیشانکردنی نەخوشی بە گشتی و چارە سەر کردنی هە ندێك جۆر لە نەخۆشی شێرپەنجە بەتایبەتی. لە هەرێمی کوردستاندا ئەمڕۆ سود وەرگرتن لەم جۆرەتیشکانە بۆ چارکردنی نەخۆشی شێرپەنجە لە سەرەتادایە بەڵام سەدان لە ئامێری ئاسایی تیشکی X و دەیان لە سیتی سکانەر لە دەستنیشانکردنی نەخۆشیدا و لە تاقیگەکانی تەندروستیدا بەکار دێن و سودیان لێ وەردەگیرێت وەکو: تاقیگەی کاتیتەری دڵ و ئەنجیۆگرافی و شکاندنی بەرد و تاقیگەی دی. جگە لە بواری پزیشکی

تیشکی ئایۆنی لەزۆر بواری دیکەدا سودی لێ وەردەگیرێت وەکو بواری پیشەسازی و پەیداکردنی وزە لە هەندێك وڵاتدا و لە بواری کشتوکاڵ و بواری دی.

پێش بریاردان لە بەکارهێنانی تیشك لەهەربوارێکدابێت پێویستە مەترسیەکانی ئەو بەکارهێنانە بخەملێنرێت بۆ ئەوکەسانەی کە بەرتیشك دەکەون و بۆدەوروبەرەکەیان . پاشان سود لەبەکارهێنانی هەڵسەنگێنرێت بەرامبەر بە زیانە چاوەڕوانکراوەکان وەك خەملێنراوە ..گەر سودی بەکار هێنانی زۆر زیاتر بێت لە زیانەکان ئەوکاتە بریاری بەکارهێنانی بدرێت. بەکارهێنانەکەش دەبێت هەمیشە بەو هەل و مەرجانە بێت کە کەمترین دۆزەتیشك ببەخشێت تاکو کەمترین زیان بگەیەنێت. بۆنمونە گەرپێویست بوو کە سەری منداڵێکی تازە لە دایك بوو CT Scan ی بۆ بکرێت ئەوا بەهەڵبژاردنی مەرجەکانی سازدانی ئامێرەکە پەیرەوی پرەنسیپی ئەلارا دەکەین. بۆ بەدەستهێنانی وێنەی روون و پاك و ورد ئەوا ئامێرەکە سازدەدرێت (setting) بە (300 mAs) بەم هەل و مەرجە مێشکی منداڵەکە دۆزەتیشکی (60 mSv) بەردەکەوێت. بەڵام گەرئامێرەکە بە (100 mAs) ساز بدرێت کە کەمێك لە وردی و پاکی وێنەی دەستکەوتوو کەم دەکاتەوە و لەهەمان کاتدا ئەو دۆزەتیشکەی بەر مێشکی مناڵەکە دەکەوێت کەم دەبێتەوە بۆ بری (20 mSv) . بێگومان دەبێت دواینە هەل و مەرج هەڵبژێردرێت کە مەترسی زیان بەخشی 3 جار کەمترە لە چاو سازدانی یەکەمدا، بە مەرجێك ئەوەی پزیشك بۆی دەگەڕێت لەم وێنانەدا دەرکەوێت . بۆیە ئەم سازدان و هەڵبژاردنانەش شارەزایی باشی دەوێت لەپزیشك و لە کارمەندی تەکنیکی ئامێرەکە.

ئەنجامی کرداری بایۆلۆژی تیشك لە سەر مرۆڤ:

گەرچی ئەمڕۆ زۆر زانراوە لە سەر کرداری تیشك لە سەر زیندەوەر، بەڵام رووداوە بایۆلۆجیەکانی ئەنجامی بەرتیشك کەوتن هێندە ئالۆزن و ئەوەندە دەگۆڕێن بە پێی: جگە لە پارامەتری بەرتیشك کەوتن (exposure parameters) فاکتەری دی وەك باری گشتی تەندروستی و تەمەنی کەسەکە و خو وە رەوشتی خۆی و دەوروبەرەکی (جگەرەخواردن یان دەورەدرابێت بە جگەرەخۆر، خواردن و خواردنەوەی و جوڵەو شێوەی کارکردن و... هتد).

هێشتا هەر شاراوە کانی ئەم بوارە ئەوەندە زۆرن کە هەوڵی تیشکناسان و بوارە پەیوەندیدارەکان رۆژ بەرۆژ چڕ و پرتڕدەکرێن بۆ گەیشتنە هەڵهێنانی نهێنیەکانی. بۆنمونە میکانیزمی توشبوون بە لۆکیمیا پاش بەرتیشك کەوتن وا بە ئاسانی نەزانرا بەڵکو لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەی تێر و تەسەل و بە هاوکارییەکی فراوانی نێوان توێژەرانی بواری کاری تیشك لەسەر زیندەوەر لە سەر ئاستی جیهاندا ئنجا زانرا کە تاکە گەردیلەیەکی بارگەدار (individual charged Particle) شانەیەك لەجەستەی مرۆڤ دەکوژێت

وێنەی 5 بابیلین 81 بۆ چاودێری ئاستی دۆز

و ئەم شانە کوژراوە یەکە دەبێتە دەست پێکەری ئەوپرۆسانەی کە دەڕوا تا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشی لۆکیمیا لەو کەسەدا . گەرچی ئەگەری ئەم پرۆسەیە لاوازە بەلام دیاری کراوە (finite) و بەم جۆرە کە لێرەدا بواری درێژەپێدانی نییە،

کرداری تیشك لە سەر جەستە جیاوازە گەر سەرجەم جەستە بەرکەوێت یان تەنیا بەشێکی بەر هەمان برە دۆز بکەوێت. بۆنمونە گەر هەمووجەستە بەیەکسانی وەك یەك 5 گرای دۆزەتیشکی بەرکەوێت مردنی کەسەکەی لەدوادەبێت، بەڵام گەر هەمان دۆز بەر پێست بکەوێت تەنیا قژ وەرین و سوربونەوەی پێستی لەدوایە. بەرگری ئۆرگان و tissue ە جیاکانی جەستە بۆ کرداری تیشك وەك یەك نییە. بۆنمونە: ئۆرگانەکانی خوێن دروستکردن (Blood-forming organs) هەستیارترینن واتە ناسکترینن بەرامبەرەر بە تیشك پاشان

ئۆرگــانی زاووزێ (Reproductive organs) دوای ئەمان پێست ئنجا ئێسقان وە دان دواترماسولکە. لە مانە هەســـتیا ری کەمتربەرامبـــەر تیـــشك کۆئەنـــدامی هەستیارەدەمارە (Nervous system). بەپێی زانیاری ئەمرۆ هەستیاری tissue بەرامبەر بە تیشك بەندە بەرێژەی تەشەنەکردنی شانەکانیەوە (the rate o proliferation of its cells) و بە پێچەوانەی پلەی جیاکاری شانەکانی (inversely proportional to the degree of cell differentiation). ئەمەش ئەوەدەگەیەنێت کە ئاو لەمە لـــەقۆناغی گەشـــەکردندا (developing embry) هەستیارترە لـەماوەی سـەرەتایی قۆنـاغی گەشـەکردنیدا (early stages of differentiation) و کۆرپەلە(fetus) هەســتیارترە بـۆ بەرتیـشك کـەوتن لـە 3 مـانگی یەکەمی دروستبوونیدا گەر بەراورد بکرێت لە گەڵ مانگە کانی دیکەی پێش لەدایکبونی.

هـــــــەروەها فاکتـەری مـاوەی کـاتی بـــەر تیـــشك کـــەوتن رۆڵێکی گرنگی هەیە لە دەرکـەوتنی زیانـدا، بـۆ نمونـە گـەر عەدەسـەی چـــاوی کەســـێك بـــەر تیشك بکەوێت بە بڕی 3 گـــــرای دۆز ئـــــەوا لـــەماوەی دوو مانگـــدا

وێنەی 6 دۆزیمەتری

تووشی کەتەراکت دەبێت. بەڵام کارمەندێکی بواری تیشك کە ساڵانە 15سانتیگرای (0.15 Gy)دۆز بەر عەدەسـەی چاوی دەکـەوێت پاش 50 ساڵ کارکردن تێکرا (7.5 Gy)دۆزی وەرگرتوە بێ ئەوەی توشی کەتەراکت ببێت.

کـاری کـوت وپڕی دۆزەتیـشکی بـەرز زۆر خێـرا دەردەکەوێت هەرچەندە کەسە کە تەندروست باشیش بێت (پاش چەند ساتێك یان چەند رۆژێك یان چەند هەفتەیەك بـەپێی بـڕی دۆزەکـە دەردەکەوێـت)، کـاری وەك گـۆڕانی پێکهاتەی خوێن، هەستکردن بەهیلاکی، سکچون، رشانەوە و مـردن. تـا دۆزەکـە زۆر بێـت ئـەنجامی کردارەکـە زوتـر دەردەکـەوێت. بـۆ نمونـە نیـو گـرای دۆز (50 cGy) لەوانەیە ببێتە هۆی بەرهەمهێنانی خوێن تێکچون و گۆڕانی پێکهاتـەکانی. لـە وەرگـرتنی 1 گـرای دۆزەوە رشـانەوە دەسـت پێـدەکات بـەڵام مردنـی بـەدوادا نابێـت گـەر دۆز لـە 1.5 گـرای تێپەڕنـەبێت (6) . گـەر کەسـەکە لـە ژێـر چـاودێری پزیـشکیدا بێـت ئـەوا تـا دۆزەکـە 3 ئەوەنـدە زیاترنـەبێت ناگاتـە مەترسـی مـردن ئـەویش مـاوەی 2مـانگێکی دەوێـت تـا رووبـدات. هـەتا چـاودێریە پزیشکیەکە باشتربێت ئەوە بەدۆزی زۆرتر مەترسی مردن چـاوەڕوان دەکرێـت و لەوانەیـە تـا دۆز لـە8 گـرای تێپەڕنەبێت نەبێتە هۆی مردن . هەندێك زیانی لاوازە دۆز لەوانەیە زۆر درەنگ دەرکەوێت وەك لۆکیمیا و شێرپەنجەی سیەکان و مەمك و پێست کە بەلایـەنی کەمـەوە دە پانزە سـاڵ پـاش بەرتیـشك کـەوتن ئنجـا ئەگـەری دەرکـەوتنیان هەیە (7) .

بەکورتی کرداری بایۆلۆژی تیشك دەکرێت بە دوو بەشی سەرەکیەوەوە:

- کـــرداری ســـنوردار (Deterministic Effects): کـە روونـادات تـا دۆزە تیـشك نەگاتـە بڕێکـی دیـاریکراو بـۆ روداوێکـی دیـاریکراو وەك کەتـەراکت کـە دەردەکـەوێت گـەر عەدەسـەی چـاوی کەسـەکە بـە یـەکجار بەرتیـشك کـەوتن بـڕی 3 گـرای دۆزی بەر بکەوێت.
- کـــرداری هەڕەمـــەکی (Stochastic Effects): کە سـنوری نییـە بـەڵکو رووددەدات بڕە دۆز هەرچەندبێت و ئەگەری روودانی بەندە بە بڕی دۆزەتیشکەوە تا دۆز زۆربێت ئەگەری دەرکـەوتنی زیانەکـە بـە هێزتـرە وەك تووشـبوون بـە نەخۆشـی شـێرپەنجەو یـان گـۆڕانی رەچـەڵەك (genetic mutations).

بەرەنگاربونەوەی پێویستی پاراستن لە تیشك:

هەرچەندە تیشکی ئایۆنی بێ زیان نییە، بەڵام لـە گەلێك بواردا زۆر بەسودە تا رادەیەك کە هەندێجار جێگری نییە وەکو پێشتر ئاماژەی پێکرا لەلایەك و لەلایەکی دیکەوە تـەکنۆلۆژیای نـاووکی شـان بەشـانی تـەکنۆلۆجیای دی و زانستی کۆمپیوتـەر لەپەرەسـەندنی خێرادایـە بـەجۆرێکی هاندەر بۆ زیاتر بەکارهێنانی. هەربۆیە زانستی پاراستن لە تیـشك هاتـە کایـەوە بەمەبەسـتی پاراسـتنی ئـادەمیزادو ژینگـە لـە مەترسـیەکانی کـاری زیـان بەخـشی تیـشکی

ئایۆنی. ئەم زانستە کۆنترۆڵی بەرتیشك کەوتن دەگەیەنێت لەرێگەی پەیڕەوکردنی یاساوڕێسای ستاندارد و پێوانەو مۆدیل و ڕێنماییی تایبەتەوە. لە هەمان کاتدا ریگەپێدانی سەرجەم ئەو چالاکیانەی کە سەرچاوەی تیشکدەری تیا بەکاردێت . مەبەستی سەرەکی پاراستن لەتیشك دورکەوتنەوەیە لە کرداری سنوردار و کەمکردنەوەی کرداری هەڕەمەکی تا لە تواناداببێت و بە هۆی پاراستن لە تیشکەوە ڕێ دەگیرێت لە کاری تێکدانی بەشێك یان هەموو ئەندامی جەستە و کەمکردنەوەی ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەو زیانی دی تا نزم ترین رادەکە لەتوانادابێت. ئەمانەش بەدام وە دەزگا و ڕێکخراوی پیشەیی تایبەت بە پاراستن لە تیشك دەکرێت کە پشتگیر و پەرەپێدان بەئاسودەیی بەکارهێنانی پرۆگرامی تیشك دەگرنە ئەستۆ. ئەم جۆرە دەزگایانە بەرێگای زانستی و لێکۆڵینەوە لەگەڵ کۆمەڵ و ڕێکخراو و کەسانی خاوەن دەسەڵاتدا کاردەکەن.

لە ساڵی 1915دا بۆ یەکەم جار لەجیهاندا ڕێکخراوی ڕۆنتگنی بەریتانی بڕیارنامەی پاراستن لە تیشکی بۆوڵاتەکەی خۆی داڕشت و ئەمەش یەکەم کردەوەی ڕێکخستن پاراستن لەتیشك بوو لەجیهاندا. هەر لەو ساڵانەوە وڵاتە بەکارهێنەرەکانی وزەی ئەتۆم و تیشکی ئایۆنی کەوتنە داڕشتنی یاساو ڕێنمای تایبەت بەبەکارهێنانی و خۆپاراستن لەمەترسیەکانی و دامەزراوی نەتەوەیی و ناوچەیی و نێو دەوڵەتی وردە وردە دادەمەزران بەپێی پێویستی بارودۆخی بەکارهێنانییان بۆ ئەم جۆرەتیشکە لەوکاتانەدا. بۆ ئەم مەبەستە هاوکاریەکی توند و ئاشکرا پەیڕەو دەکرا لە نێوان زاناکانی ئەتۆم و تیشکی ئایۆنی لەجیهاندا. دواتر پێویستی زۆری جیهان بەبوونی یاساو ڕێسای تایبەتمەند بە پاراستن لەمەترسی تیشك بووە هۆی یەکخستنی هەوڵ و کۆششی تیشکناس و زانایانی بوارەکە لە دامەزراندنی کۆمەڵەو ڕێکخراوی تایبەتمەندتر بەرێکخستنی کاروباری بەکارهێنانی ئاشتی خوازانەی وزەی ئەتۆم و تیشکی ئایۆنی کە گرنگترینیان ئەمانەن:

لە ساڵی 1925 دا کۆنگرسی پاراستنی ڕادیۆلۆژی ((Congress of Radiology CRP
Protection کۆمیسیۆنی نێونەتەوەیی یەکە و پێوانەی
تیشکی دامەزراند (International Commission on
(Radiation Units and Measurements ICRU بۆدانانی بیرۆکە و یەکەو رێگەی پێوانی تیشك و تیشکدانەوە و دیاریکردنی دۆزیمەتری بەکارهێنان و پاراستن لەمەترسیەکانی تیشك (8).

لە ساڵی 1928دا کۆمیسیۆنی نێودەوڵەتی پاراستن لە تیشك (International Commission on Radiological Protection ICRP) دامەزرا بۆداڕشتنی ئامۆژگاری و ڕابەری پاراستن لەتیشك و خەملاندنی زیانەکانی (9) .

لە ساڵی1955 دا ئەنجومەنی گشتی وڵاتە یەکگرتوەکانەوە لیژنەی زانستی وڵاتە یەکگرتوەکان بۆ ئەنجامی کاری تیشکی ئەتۆمی دامەزراند (UNSCEA (United Nations Scientific Committee on Effects of Atomic Radiationبۆ خەملاندن و ئاشکراکردنی ئاستی بەر تیشك کەوتن و ئەنجامەکانی لەگەڵ ئامادەکردنی راپۆرت دەربارەی ئەم بابەتانە(10).

پەنجاساڵیش لەمەوبەرنەتەوەیەکگرتەکان ئاژانسی نێودەوڵەتی وزەی ئەتۆمی دامەزراند International Atomic Energy Agency IAEA وەك ئەنستیتوتی نەتەوەیەکگرتوەکان بە دروشمی " ئەتۆم لە خزمەتی ئاشتیدا ".ئەرکی سەرشانی ئەم ئاژانسە ڕێکخەر و هاندەر و پشتگیری بەکارهێنانی وزەی ئەتۆمە بۆ خزمەتی مرۆڤ وە دانەری ڕێبازی بە ئاسودەیی بەکارهێنانی و پاراستن لە تیشك بۆ وڵاتانی جیهان(11). دواتر و لەساڵانی 1970 کاندا ئاژانسی نەتەوەیی لە هەندێك وڵات و نیو نەتەوەیی پاراستنی ژینگە لە تیشك دامەزرا و زۆر ڕێکخراوی دی کە ئەمانەی ئاماژەیان پێکرا هەرە گرنگەکانن بەپێی ڕۆڵیان لە بواری پاراستن لەتیشکدا.

کۆکردەوەی ئەم ڕێکخراوانە تێکرا بوەتە هۆی یەکخستنی پێوەرو بڕو یەکەو شێوازی دۆزیمەتری و پەیڕەوی هەمان ستاندارد لە جیهاندا کە گرنگە بۆ بەراوردی ئەنجامی بەکارهێنانی ئەم جۆرە تیشکانە لە نێوان کەڵك لێ وەرگری هاو شێوە لە هەرلایەك بن و ئاڵوگۆڕی زانیاری و سود لە ئەزمونی یەکتر وەرگرتن ئاسان دەکات. ئەمە دەبێتە هۆی دورکەوتنەوە لەئەگەری دوبارە بونەوەی کارەساتی ئەتۆمی مەترسیدار بۆ مرۆڤ و ژینگە. لەلایەکی دیکەوە دانانی یاساو ڕێنماو

ئامۆژگاریەکانی ئەم ڕێکخراوانە دەربارەی شێوازی بەکار هێنـان و خۆپاراسـتن لەتیـشک کارئاسـانییە بـۆ دانـانی یاسـای نەتـەوەیی دەربـارەی پاراسـتنی مـرۆڤ و ژینگـە. لەگەڵ ئەمانەشدا سەرجەم ولاتانی جیهان دام و دەزگای تایبەتی خۆیان هەیە بۆ کۆنترۆڵی هاوردن و گواستنەوەو هـەڵگرتنی سەرچـاوەو ئـامێری بەرهەمهێنـەری تیـشک، بۆدانـانی یاسـاو ڕێنمـای کارپێکردنیـانو پاراسـتن لەزیانەکانی. ئەم دام و دەزگایانە لە سەپاندنی یاساکانیان و چـاودێریو پـەیڕەوکردنیان و سـزادانی هـەر لایـەنێك سەرپێچی بکات لەم بوارانەدا خاوەن دەسەڵاتن. لەهەمان کاتدا یارمـەتی فێرکردنـی کارمەنـدانی بـواری تیشکن لـە ڕووی زانـستی و تـەکنیکی و یاسـاییەوە و لـە کـاتی ڕووداوی مەترسیداردا فریایان دەکەون بە هاوکاری لەگەڵ ڕێکخـــــــراوە نێونەتەوەیـەکانی پێـشتر ئاماژەمـــان پێکـــرد و هـەروەها بـە هەماهـەنگی لەگــەڵ ئەنــستیتوت و دەزگـا خـاوەن زانـست و ئەزمونەکانـدا لـە نـاو یـان دەرەوەی وڵاتـــــدا. خۆشـــــــبەختانە هاوکارییـەکی فـراوان لـەم بـوارەدا لەسـەر ئاسـتی جیهـانی هەیـە بەمـەرجێك بزانرێـت چـۆن و کـەی کێشەکە دەگەیەنرێت واتە لەلایەن کەسانی شارەزاو خاوەن ئەزمونەوە. هەر ئەم هاوکاریە جیهانیـە بوو لـەپاش کارەساتی تەقینەوەی وێستگەی کارۆناوکی چێرنۆبیلْ لە بێلۆروسیا فریـای دەسـەڵات و دانیـشتوانی دەوروبـەری وێـستگەکە کـەوت و تائێـستا بەدواداچـوونی بـاری تەندروســتی و چــارکردنی ئەومندالانــەی تووشــی شـێرپەنجەی ڕژێـنی دەرەقـی بـوون یـان مەترسـی تووشـبوونیان هەیـە لـە نـاوەوەودەرەوەی وڵاتەکـەیان بەردەوامە. شایانی باسە کە گەر هاوکاری و هەماهەنگی وڵاتـانی ئـەوروپاو جیهـانی بەسەرپەرشـتی ڕێکخـراوە ئاماژەپێکراوەکان نەبوایە ئەوا زیانـەکان و قوربانیـەکانی

ئەوکارەساتە زۆر زیاتردەبون. هەروەها بوونی سیستمی چـاودێری ئاسـتی تیـشك لەهـەوادا بەتایبـەتی لـەوڵاتی سوید کە زەنگی ورپاکردنەوەی لێدا بە بوونی تیشك زیاتر لــە ئاســتی ئاســا یــی لەهــەوادا بــووە هــۆی خێــرا ئاشــکراکردنی ڕووداوە مەترســیدارەکە و دەســتبەجی زانیـاری گۆڕینـەوە دەسـتی پـێ کـرد و لـە هـەر لایـەك مەترسـی گەیـشتنی هـەور و هـەوای تیشکاوی هەبوایـە کـردەوەی بـەرەنگاری و پاراسـتنی گیانلەبـەر و ژینگـە دەسـتی پێـدەکرد. بۆنمونـە ئامۆژگـاری داتیـشتوانیان دەکرد کە خۆیان و ئاژەڵەکانیان لەشوێنی داخراودا گل بدەنـەوە وکاتێـك ئاسـتی تیـشك لـە هـەوادا دەگەڕایـەوە ئاسـتی ئاسـایی ئاگاداریـان دەکردنـەوە کـە بگەڕێنەوە شێوازی ژیانی ئاسایی خۆیان.

ئــــــایزۆتۆپی تیشکدەر	نیـــوەی تەمـــەن بەساڵ *	بـــڕی ئاســـۆتۆپی تیـــــشکدەر# لەجەستەا گم	بـــڕی مادەکـــە لەجەســــــتەدا (هەموئایزۆتۆپەکانی) گم	چــــالاکی تیـشکدانەوە لـە جەستەدا(بیکریل **)
پۆتاسیۆم 40	.26 x 10^{9}	.0165	140	4 440
کاربۆن 14	5,715	1.9 x 10^{-9}	16,000	3 080
روبیدیۆم 87	4.9 x 10^{10}	0.08	0.32	280
قوڕقوشم 210	22.3	5.4 x 10^{-10}	0.12	15
تریتیۆم (^{3}H)	12.43	2 x 10^{-14}	7,000	7
یورانیۆم 238	4.46 x 10^{9}	1 x 10^{-4}	1 x 10^{-4}	3 - 5
رادیۆم 228	5.76	4.6 x 10^{-14}	3.6 x 10^{-11}	5
رادیۆم 226	1,620	3.6 x 10^{-11}	3.6 x 10^{-11}	3

خشتەی 1 مادەی تیشکدەر لە جەستەی مرۆڤدا

(**جەستەی پیاوێکی ستاندارد**)

لەکۆتایدا دەڵێم تیشکی ئایۆنی چەندە بەسودە بۆژیـانی مـرۆڤ گـەر لەلایـەن کەسـانی شـارەزاوە بـە پێـی ڕێنمای تایبـەت بەکاربهێنرێت هێنـدەش مەترسیدارە گـەر بەوردی ڕەچاوی یاساو ڕێنمای بەکار هێنانی نەکرێت. هـەرێمی کوردسـتانیش سەرچاوەی تیشکدەر زۆر و کـەم ڕووی تێکردوە بەتایبەتی لەبواری پزیشکی و پیشەسازی و کەمێکیش بۆ خوێنـدن و تۆژینـەوە. کەواتە پێویـستی بە دامەزراندنی دەزگایەکی بەتواناو لێزان هەیە کە پشتگیری

سودوەرگرتن بێت لە تیشك لەگەڵ سەپاندنی كرداری پاراستن لەتیشك. لەهەمان كاتدا چاودێری پەیڕەوی یاساو ڕێنمای تایبەت به شێوازی بەكارهێنانی بكات، ئەمە تاكە ڕێگەیە بۆ دوركەوتنەوە لەكارەساتی بەرتیشك كەوتن.

1. مایكرۆسیڤرت دەكاتە یەك لە ملیۆنی سیڤرت (Sv) كە یەكەی پاراستن لەتیشكە بۆ هاوتادۆز (Dose Equivalent) و 1 سیڤرت هاوتایە بە ا گرای دۆزە تیشكی بێتا یان گاما.

2. دۆزی ڕێپێدراو ئەو دۆزەتیشكەیە كە مرۆڤ توانای چاككردنەوەی هەیە بۆ كردارە بایۆلۆژیەكان كەلە ئەنجامی بەركەوتنیدا روودەدات واتە زیانی لێ ناكەویتەوە. زۆرترین بڕەدۆزی ڕێپێدراو بۆ هەموو جەستەی كارمەندی بواری تیشك دەكاتە 0.05 Sv وە دەیەكی ئەمەیە بۆ كەسانی دی.

3. گایگەر مویلەر ئامێری هەست پێكەری تیشكە گەرچی یەكێكە لەكۆنترین ئامێر كە بۆ ئەم مەبەستە بەكارهاتبێت، بەڵام تائێستا هەستیارترینیانە بۆیە تا ئەمرۆ زۆر بەفراوانی بەكاردێت.

نیوەی تەمەن: بریتیە لەو ماوەیەی كە نیوەی بڕی مادەتیشكدەرەكە بەپرۆسەی تیشكدانەوە دەفەوتێت

ئایزۆتۆپ بریتیە لەشێوەی تایبەتی مادەی كیمیایی كە ژمارەی نیوترۆنی ناوكی ئەتۆمەكەی دیاری دەكات و یەك مادە لەوانەیە چەند ئایزۆتۆپێكی جێگر یان تیشكدەری هەبێت.

بیكریل یەكەی پێوانەی چالاكی تیشكدانەوەیە لەسیستمی نێودەوڵەتیدا و دەكاتە 1 ئەتۆمی گۆڕاو بەهۆی تیشكداوەوە لە چركەیەكدا (1 dis/sec)

سەرچاوە:

Grenc.com

References:

1 Albrecht .M Kellerer, Radiation Risk-historical perspective and current issues, J. Radiol. Prot. 22 (2002) A1-A10

2 د. ئەختەر نەجمەدین، بیست ساڵ پاش كارەساتی چیرنۆبڵ، گۆڤاری پەیامی تەكنیكی ژمارە سفر 2006: 83 – 86

3 Principles of Radiation Protection, STUK Radiation and Nuclear Safety Authority, www.stuk.fi

4 Normes Fondamentales de radioprotection, Collection Sécurité N° 9, IAEA, Vienna, 1983

5 Atomic Energy Commission's Regulation 10 CFR Part 20 "Standards For Protection Against Radiation"

6 Biological Effects of Radiation, Reactor Concepts Mannual USNRC Technical Training Center 9-13,0603,

7 http://web.princeton.edu/sites/ehs/osradtraining/biologicaleffects/

8 http://www.icru.org/ic_basic.htm

9 http://www.icrp.org

10 http://www.unscear.org/unscear/index.html

11 International Atomic Energy Agency lAEA Bulletin , Vol 47/2, Mars 2006

چی دەبێتە مایەی شەرم

نوسینی: بێرناردۆ جەی. کاردوچی و سۆزان کەی گۆلانت
پەرچڤەی: شێرزاد حەسەن

بەتەنها یەك هۆ لەئارادا نییە بۆ شەرمکردن، بەڵکو چەندەها هۆی جیاوازهەن: لەوانەش کارلێککەری کیمیایی ناو مێشك و کاردانەوەکانی (ئێمە دەتوانین بیر لەو سروشت و خوو وخدە بکەینەوە کەهەرکەس لەئێمە هەڵگرییەتی هەرلەساتەوەختی لەدایکبوونەوە) هەڵس و کەوتی پڕ لە توندوتیژ مامۆستایان یاخود هاوپۆلەکان لەگەڵ یەکدی، زێدە بایەخ و ترسی دایکان و باوکان بەنیازی ئاگاداربوون لە منداڵەکانیان لەخود روانینی هەڵەو یان لێنەزانین و هەژاری لە خۆگونجاندندا، تەنگە جیکلاًنەیی و چاونەپۆشین لەشتی پەنهان، سیماو رووکاری فیزیکی کەسەکان، هەندێك ئاڵوگۆڕی ناو زیندەگی (وەك دوورکەوتنەوە لە قوتابخانە، جیابوونەوەی ژن و مێرد، وەدەستهێنانی کارو پیشەیەکی تازە، یان هەتا هەندێك چاوەڕوانی کەلتووری).

زۆربەسادەیی هەندێك کەس هەن لەوانی دیکە هەستیارترن بەرامبەر هەر هەڵس و کەوتێك کەدەیکەن و زۆر ئاسانتر دەشڵەژێن و شەرمندەتر دەبن من ئەمەیان ناودەنێم رەگەزی شەرمەزار کەر. شەرم لەئاکامی تێکەڵکاری نێوان سروشت و ژینگەدا سەرچاوە دەگرێت، بەواتا هەم خۆرسکەو هەم دەرئەنجامی پەروەردەکردنە، لەگەڵ گەورەبووندا پەرەدەسێنێت ئەوکاتەی رووبەڕووی رکەبەری و هەل و مەرجی تازە دەبینەوە، هەندێك کەس بەقۆناغەکانی ئەوشەرمەدا تێدەپەڕن، هەندێکی دیکە گەورە دەبن و لەوشەرمە قورتاریان دەبێت، ئەوانەی دیکەش لەئاکامی نائومێدی و دۆڕان و پشێوی دیکە، زۆر ئاسان واز لەهیوای چاك بوونەوە دێنن و دەکشێنەوە.

ئێمە هەوڵدەدەین کە لەهەموو هۆکارە زانراوەکانی شەرم وردبینەوە، ئەوە دەستنیشان بکەین کەچی هاوبەش لەنێوان هۆکارەکاندا هەیە، یارمەتیشت بدەین کەخۆت بەدوای ماناقووڵەکانی شەرمدا بگەڕێیت لەناو ئەو جیهانە راستەقینەیەی کەتیایدا دەژیت.

ئایا خەڵکی بەشەرمەوە لەدایك دەبن؟

نەخێر. .بەدڵنیاییەوە هەروەها هیچ " جینێکی شەرمن " بوونی نییە. لەبەرئەوە شەرم پەیوەستە بەخود ناسین و هوشیاری بەو زاتە شەرمنەی خۆت، لەزووترین وەخت لەتەمەندا کەئەم هەستە سەرهەڵدەدات لەژیانی

مرۆڤدا لەتەمەنی دووساڵییەوە دەست پێ دەکات ئەو وەختەیە کەمنداڵەکان وەك بوونەوەری جیاواز لەخۆیان دەڕوانن.

دەروونناسەکان ئەم خۆناسینە بە " هەستکردن بەخود " ناودەبەن. منداڵە ساواو کۆرپەلەکان خاوەنی ئەم هەستە نین بەخودی خۆیان، هەر لەبەرئەوەیە کەشەرم ناکەن.

هەندێك لەو منداڵە ساوایانە زۆر هەستیارن و کاردانەوەیان بەهێزە، لەهەمان کاتدا بۆهەر جۆرە جۆش و خرۆش و ووروژاندنێك تائەوپەڕی هەستیارن و غەمباریش دەبن ئەوکاتەی لەلایەن کەسانی نامۆو نەناسەوە گەمارۆ دەدرێن، یان هەندێك شتی سەیرو سەمەرەو هەڵوێستی ناجۆر تەواو تێکیان دەدەن. هەتا ئەگەر شەرم خوویەکی خۆرسك و سروشتیش بێت لەتۆدا، مەرج نییە وات لێ بکات کەتۆ ژیانێکی دوور لەکۆمەڵگا بژیت و دڕدۆنگ بیت. زۆربەی ئەو حاڵەتە دەرئەنجامی جۆری پەروەردەو ئەزموونی زیندەگییە رەگ و ریشەی شەرم پابەستە بە کۆبەندی دەمارو لایەنی بایۆلۆژی بەواتایەکی دیکە پابەستە بەکارکردنی مێشك. بەلایەنی کەم سێ سەنتەری مێشك کاردانەوەکانی هەرهەموو ئەندامەکانی لەش بەیەکەوە رێك دەخەن کەهەستیشی پێدەکەین ئەوکاتەی شەرم دامان دەگرێت دەتوانیت وا بیری لێ بکەیتەوە کە کاردانەوەکە ترسێکی سەرتاپاگیرە.

ئایا چارەسەری هەیە؟

هیچ کەپسوولەو چارەسەرێکی سیحراوی و موعجیزە لەئارادا نییە کەلەشەرم رزگارمان بکات، چونکە وەك نەخۆشی نەناسراوە. خودی شەرمیش بەخوویەکی خراپ و کەم و کوڕی حسێب نەکراوە تاوەکو پێویستی بەچارەسەر هەبێت هیچ هۆیەکی تایبەت نییە بۆشەرم کەمەرجە دەستنیشان بکرێت و بنەبڕبکرێت. هێشتا. تۆ توانات هەیە بەوشێوەیەی کەخۆت دەزانیت، پێ بەپێ بەسەر شەرمدا زاڵ ببیت، پێویست بەوە ناکات بچیتە لای پزیشك بۆ پشکنین و چارەسەرکردن – هەتا گەرتۆ وامەزەندە بکەیت کەحاڵەتی تۆ لەهی هەر کەسێکی کوشندەترە، هەرکاتێك توانیت شەرم بخەیتە بەر چاوانی خۆت و ورد لێی بڕوانیت، ئەوسا پتر متمانە بەخۆت دەکەیت کەدەتوانیت خۆت لەگەڵ ئەو دۆخە بگونجێنیت.

لەهەمووی ناخۆشتر. . شەرم مایەی جۆرێك لەبێ ئۆقرەییە کە لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کەتۆ دەکەویتەبەردەم کۆمەڵێك هەڵبژاردن. لەناو ناخی ئەم نوسینەدا من هەوڵ دەدەم ئەوە روون بکەمەوە کەتۆ چۆن چۆنی بتوانیت بوارەکانی هەڵبژاردنت ژیرانە بێت تاوەکو شەرمەکەت کەمتر بێتەوە لەتەك ئەو ناڕەحەتی و بێ ئۆقرەییەی کەشەرمەکە لەگەڵ خۆیدا هێناویەتی، چۆن بتوانیت یارمەتی منداڵەکانت بدەیت، هاوڕێکانت و هاوپیشەکانت گەر شەرمن بوون.

بۆئەوەی بەتێرو پڕی لەشەرم تێبگەین، پێویستمان بەوە هەیە بیرلەئاکامەکانی بکەینەوە – چیمان لێ دەخوات و باج و بەهاکەی چییە.

باج و نرخی بەرزی شەرم:

لەوەدەچێت شەرم نا – ئەمەریکی بێت. سەرەڕای هەموو ئەوانەش ئێمە خاکی خەڵکێکی ئازادیخوازین و وڵاتی کەسە ئازاکانین، لەیەکەمین کۆچبەرو خەڵکانی نیشتەجێی ئەو کیشوەرەوە لەتەك ئەو گەڕیدانەی بۆ دۆزینەوەی ئەو سەرزەمینە هاتبوونە سەر کەنارەکانی زەریاکان بەر لەپێنج سەد ساڵی رابردوودا تادەگابە هەنووکە کەئێمە لەبواری چوونەسەر ئەستێرەو ئاسمان پێشەنگ بووین، هەمیشە ئەمریکابەوە ناسراوە کەخاوەنی کۆمەڵێك کەسی ئازاو سەرکێشە کەئامادەن بچنە هەموو ئەو شوێنانەی کە ئەوانی دیکە ناوێرن پێی خۆیانی تێبخەن. لەکەلتووری ئێمەدا بایەخی زۆرهەیە بۆ رۆحی تاکرەو و جەربەزە. لەرووی کۆمەڵایەتییەوە رێزێکی زۆر بۆ ئەو خەسڵەت و خوانە دادەنرێن کەلەکەسییەتی مرۆڤێکدا هەیە، وەکو:

رۆحی پێش رەوایەتی، ماکوڕبوون و دڵ گەرمی، رۆحی زاڵ، کاریزما، سەربەخۆبوون و ئازایەتی کەواتە لەم کەلتوورەدا شەرم مایەی نەنگی و شوورەییە.

لەکۆمەڵگای ئێمەدا، ئێمە، زۆر بایەخ بەو کەسانە دەدەین کەقسە زانن و رەوانبێژن، چالاکن و کەسانی کۆمەڵایەتین. ئێمە وەرزشەوانەکان، سیاسەتکارەکان،

ئەستێرەکانی ناو تەلەفزیۆن و سترانی رۆك، بەژن و پیاوەکانیانەوە وەك پاڵەوان چاو لێدەکین – ئەوانەی کە بلیمەتن لەسەرنج راکێشانی خەڵکانی دیکە: مادۆنا، هوارد ستێرن، رۆزیان، دینس رۆدمان، هەموو ئەو کەسانەی کەئەگەر ئەوەیان هەیە سەرکەوتوو بن: ئەوانەن کەدەتوانن سەرنجی خەڵکی بۆلای خۆیان رابکێشن و بەوەش ئاسوودەن.

کەمترین شت کەکەسە شەرمنەکان گەرەکیانە ئەوەیە کەببنە سەنتەری سەرنجراکێشانی ئەوانی دیکە. قوتابییەکی شەرمن لەقۆناغی سەرەتاییدا رەنگە نەوێرێت پرسیار لە مامۆستاکەی بکات و داوای یارمەتی لێ بکات. قوتابییەکی زانکۆ کەشەرمن و دڕدۆنگ و وەڕسترە لەوەی پرسیار لە مامۆستاکەی بکات، فەرمانبەرێکی بەتەمەن تەریق دەبێتەوە کەقسەو رازی دڵی خۆی لەبەردەم ئەو کەسانەدا بدرکێنێت کەلەخۆی گەورەترن، ئەوکاتەی مەسەلەکە پەیوەندی بەبەرزکردنەوەی پلەی پۆستەکەی بێت. ئەوکەسەی کەچاوەڕێی دەکرد یەکەمین کەس بێت بچێتەسەر شانۆ بۆ سەماو شایی، گەر شەرمن بێت مەحاڵە بجوڵێت و بەکورسییەکەوە دەنوسێت. لەهەموو بارێکدا شەرمنی هەمیشە ئەو توانایە لە ئێمە دەسەنێتەوە کەبتوانین سەرنجی ئەوانی دیکە رابکێشین بەتایبەتی سەرنجی ئەو کەسانەی کەبەشدارن لەسەرکەوتنی ئێمەدا. لەکەلتورێکدا کەهەموو کەس مرۆڤی براوەو سەرکەوتووی خۆش دەوێت، کەسی شەرمن وەك ئەو کەسە وایە کەلەماراسۆندا پێشبڕکێ بکات و ناوکێشی پێڵاوەکەی لەقوڕقوشم دروست کرابێت.

بگەڕێوەلای پرۆفیسۆر (تۆماس هاریل) کەمامۆستای قوتابخانەی کارگێڕی ستانفۆرد بوو کەتوانی بگاتە هەندێك بەرئەنجام بۆئەوەی بتوانێت هەندێك نیشانەو پێشبینی بۆسەرکەوتن لەکارو پیشەو بازرگانیدا بدۆزێتەوە، هەوڵیدا کۆمەڵێك تۆمارو بەڵگە لەسەر دەرچووانی قوتابخانەی ستانفۆرد کۆبکاتەوە . هەر لەتۆمارو کارکردەی قوتابییەکان لە قۆناغی خوێندن و کارکردندا، لەتەك نامەکانی ستایش و پشتگیری. دواجار دەرچوو کەداوی دەساڵ جێهێشتنی قوتابخانەو کارکردن، دەرچووەکان خانە بەندییان بۆکرا بەدەستنیشانکردنی ئەوانەی کەزۆر سەرکەوتوون و ئەوانەشی کەکەمتر ئەو بەختەیان هەبووە، هەڵبەت پێوانەکەش تەنها چۆنیەتی راپەڕاندنی کارو ئیشەکان بوو.

پرۆفیسۆر هاریل گەیشتە ئەو ئاکامەی کەنیشانەی زەق و دیارو چەسپاو بۆ سەرکەوتن (لەنێوان قوتابیەکاندا، بەدانپیادانانی هەرهەمووان، کەبووە مایەی پێشبینی سەرکەوتنەکە) بەرادەی یەکەم ئەوەبوو کەچەندە قسەزان و رەوانبێژو زمان لووس بوون –دەقاو دەق پێچەوانەی ئەو کەسانەی کەزمانیان دەبەسترێت و لاڵ دەبن.

کەسانی رەوانبێژو قسەزان دەتوانن هەموو شتێك بەوانی دیکە بفرۆشن، توانای کارو خزمەتگوزاری، دەتوانن کەل و پەلەکان و شمەکی فابریقەو کۆمپانیاکانیان بفرۆشن – هەرهەموو جۆرە کارامەیی و لێزانی لەبواری راپەڕاندنی کاری هەر کۆمەڵەو ئەنجومەنێك. بیرلە (لی ئایەکۆکا) بکەرەوە. لەوانەیە کەسە شەرمنەکان ئەو زاتانەبن کەلەپشت پەردەوە کاردەکەن، ئەوانەی کەدیزاینی ماشێنەکان دادەمەزرێنن، پرۆگرامەکانی دادەنێن، بەرنامەکانی کۆمپیوتەر دەسازێنن، کارو فەرمانی گەورەو سەرنج راکێشن، بەڵام هەرگیز بەقەد جوانی ئەو کارانە هەق و کرێیان دەست ناکەوێت.

بەڵام زیانەکانی شەرم زۆر گەورەوترو بریندارکەرترە لە بردنەوەو قازانجی ماددی یان دۆڕانی، زیانەکانی بەدرێژایی ژیان چەندەها جۆرو شێوە وەردەگرن. منداڵییەکی شەرمن بۆهەریەکێك لەئێمە رەنگە ببێتە مایەی لە دەستچوونی دەیەها هەل و بوار لە ئایندەدا و بگرە بەدرێژایی ژیان کاریگەری خۆی دەبێت. بیرلە کوڕێکی لاو بکەرەوە کەدەیەوێت لەگەمەی تۆپتۆپێن بەشدار بێت، بەڵام ئەو هێزو توانایە لەخۆی بەدی ناکات و گومانی هەیە بتوانێت ببێت بەبەشێك لەو تیمە، گەر دایك و باوکی ئەو کوڕیژگەیە رێگاچارەیەك نەدۆزنەوە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو ترس و رەوینەوەی لە خەڵکی، ئیتر رێی تێدەچێت پاشەکشێ بکات و بەتەنیا و دوورەپەرێز سەرگەرمی هەندێك چالاکی دیکەبێت، گەرچی بۆخۆی زۆریش لەمەراقی ئەوەدا بێت تێکەڵ بەخەڵکی بێت و وەك بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی زیندەگی بکات .

دۆخێکی وا ناجۆر ئەگەری گەشەسەندنی تواناو بەهرە کۆمەڵایەتیەکانی ئەو لاوە کەمتر دەکاتەوەو سەرباری لاوازبوونی رۆحی بڕوابوون بەخۆی.

منداڵە شەرمنەکان ناچارن بەرگەی پێ ڕابواردن و مەزاق و نەخێرو ڕەتکردنەوەی ئەوانی دیکە بکەن، چونکە زۆر بەسەرخۆدا شکاوەن و ئامادەی پاشەکشێ و سڵەمینەوەن، ئەو منداڵە شەرمنانە بابەتی مەزاق و گاڵتەپێکردنی شەلاتی و سێ بەندەییەکانن. کێیە ئەو کەسەی سەرزەنشت و مەزاقی پێ چاکترە لەو کەسەی کە بەئاسانی بخرێتە گریان و ئاسان بترسێت؟

شەرم وا لەمرۆڤ دەکات کەدووچاری جۆرەها بیرو هەست و ئەندێشەی شێواو بێت، کەسانی تەنیاو دوورە پەرێز هەمیشە کراوەن لەبەردەم ترس و هەست و نەستی ناجۆری خۆیان کەزۆرجاران سەردەکات و کوشندە دەبێت، لەکەسەکان دەخوات و برین دەخاتە ڕۆحیانەوە. لەراستیدا کەسیش لەو دەوروبەرەدا نییە کەئەو بیرو هەست و ئەندێشە هەڵانە ڕاست بکاتەوە.

تەنیایی دەرئەنجامێکی سروشتییە بۆهەر کەسێك کەساڵانێکی زۆر لە خەڵکی ترسابێت و لەشەرمانا دوورەپەرێز بووبێت لەئاکامی ترس و دڵە ڕاوکێی ئەو کەسە لە تێکەڵبوون بە کۆمەڵگاو بەکۆمەڵایەتی بوون. تەنیایی دوورە پەرێزی دەبێتەمایەی جۆرێك لە داڕووخان و پووکانەوەی ئەقڵی و ڕۆحی. لەراستیدا لێکۆڵینەوەی تازە ئەوەی سەلماندووە کەچەندە مرۆڤ رایەڵی لەگەڵ کۆمەڵگای خۆیدا زۆربێت و لەناو ئەو تۆڕی پەیوەندییەدا زیندەگی بکات، ئەوەندە پتر هێزو توانای گەورەتر دەبێت و سیستەمی بەرگری لە گیانیدا تەندروست و چالاکتر دەبێت و بگرە پتر بەرگەی سەرماش دەگرێت و کەمتر تووشی هەلامەت دەبێت.

خودی شەرم والەمرۆڤ دەکات کەخووبداتە مەی خواردنەوەو کێشانی تلیاك و بەکارهێنانی جۆرەها دەرمان، هەر هەمووشی بۆئەوەیە کەشەرمی بشکێت و بوێرێت تێکەڵ کۆمەڵگابێت. فیلیب زیمباردۆ لەزانکۆی ستانفۆرد گەیشتە ئەو راستییەی کەهەرزەکارو تۆلازە شەرمنەکان پێویستیان بەخواردنەوەو تلیاك کێشانی زۆرتر هەیە لەو گەنجانەی کەشەرمیان کەمترە، چونکە شەرمنەکان لەچاو هاوتەمەنەکانی خۆیان کەشەرمیان کەمترە، لەژێر جۆرێك لە فشارو تەنگژەدان، ئەوان بەشێوەیەکی خراپ ئەو دەرمان و کحول و بەنگە بەکاردەهێنن تاوەکو ئەوەندە شەرم نەکەن و لەولاوەش هەستی خۆ گونجاندن و جێکردنەوەیان لەنێو کۆمەڵگادا پتربێت.

شەرم پەیوەستە بەزۆر کێشەو گرفتی سۆزداری و سێکسی. چونکە کەسە شەرمنەکان زۆر ماندوون بەدەست گوزارشتکردن و دەربڕینی حەزو ئارەزووەکانیان، گوزارشتکردن لە پێویستییە سێکسییەکان و هەوەس و ئارەزوو، بەتایبەتی، گرانە. ترس و دڵەڕاوکێ لە ئەنجامدانی سێکس – جووتبوون – ڕەنگە ببێتەمایەی نوشوستی، بەتایبەتی گەر بیرلەوە بکرێتەوە کەزۆر سەرکەوتووانەبێت، ئەو مەراق و پشێوییە ئەگەری نائومێدی بەدواوەیە، چونکە کەسە شەرمنەکان خۆیان لەوە بەدووردەگرن داوای یارمەتی لەکەسانی دیکە بکەن، هەر گرفت و کێشەیەك کەلەدەرئەنجامی شەرم و تەریق بوونەوە هاتبێت یان لەگومانکردن و ئەگەری ئەوەی هەیە بێ چارەسەرکردن بمێنێتەوە.

کەسە شەرمنەکان کاتێکی باش بەفیڕۆدەدەن لەگوزارشت کردن لەخۆیان و جگەلەوەی کەلەهەڵوێستە کۆمەڵایەتیەکاندا ڕاڕاودوودڵن، . وەك ئەوەی کە کارمەندێکی پۆستە کەتەمەنی دەگەیشتە چل پێی گوتم:

"ئەوکاتەی شەرم دەکەم، ناتوانم بیربکەمەوە، خۆئەگەر بیرلەشتێکیش بکەمەوە کەبمەوێت بیدرکێنم، گەرەکمە لەکاتێکی زۆر گونجاودا بیڵێم، تائەوکاتەش کە خۆم کۆدەکەمەوە ئەوکاتە گونجاوە تێپەڕیوە ".

بە گوێرەی بۆچوونێکی (زیمباردۆ) وای بۆدەچێت کەلەراستیدا بەشێك لەو گرفتە لەوەدایە کەکەسە شەرمنەکان لەئێستادا ناژین، بەڵکو هەمیشە لەترس و دڵەڕاوکێدا دەژین چ سەبارەت بەرابردوو یان داهاتوو، کەسێکی شەرمن کە گفتوگۆدەکات ئەگەری ئەوەی هەیە کەبیرلەوە بکاتەوە ئاخۆ بەشێك لە گفتوگۆکەی کەزووتر کردوویەتی چۆن بووە و لەدڵەڕاوکێی ئەوەدایە کەجوان بووە یان خراپ، هەر لەئاکامی ئەوەشەوە کۆی کارەکە لەخۆی تێك دەدات و بەتەواوی سەر لەخۆی دەشێوێنێت، وەك دکتۆر زیمباردۆ دەڵێت:

" ئەوانە جۆرە کەسانێکن کەخۆشی لەساتەوەختی ئێستادا نابینن چونکە هەمیشە ئاوڕی رابردوو دەدەنەوەو لەراڕایی و دڵەڕاوکێدا دەژین سەبارەت بەوەی کەچی بووە – ئەرشیفی شتە خراپەکان دووردەخاتەوە کەهەنوکەی پێ دادەڕێژێتەوە"

ئەگەری ئەوەش هەیە کەبترسن لە دەرئەنجامەکانی هەرهەموو قسەو گوفتارەکانی خۆیان

لــەداهاتوودا، بۆنمونــە کەســێك لــەدڵی خۆیــدا دەڵێــت: " گەرمن لێی بپرسم تۆ خەڵکی کوێیت، تۆ بڵێیت لێم بێزار نەبێت و بە گێلم نەزانێت؟"

جێگەی داخە کەزۆر لەکەسە شەرمنەکان کەمترین داواو خۆزگەیان هەیە لەژیان، چونکە نازانن چۆن خۆیان لەدەست ئەودۆخە نالەبارە قورتاربکەن. ژنێکی تەمەن پەنجاو یەك ساڵە بۆمنی نووسیبوو:

"مــن دەترســم لــەوەی کــارو پیــشەیەکی تــازە وەربگــرم، چــونکە ئەوســا ناچــارم کــەتواناکانی خــۆم بــسەلمێنم، لــەوەش دەترســم کــەخاوەن کارەکــان کــەمن دادەمەزرێنن لەتەك فەرمانبەرو کارمەندەکانی دیکەدا منیان خــۆش نــەوێت. هــەروەها بــڕوام بــەوەش نییــە کــەمن دابمــەزرێنن، بۆیــە هــەر لەوئیــشەی خۆمــدا دەمێنمــەوە کەوەڕسکەرو هیچ بەرهەمێکیشم نییە، خەریکە دەخنکێم".

قوتابییەکی سایکۆلۆژی لە (کەنەدا) نووسیوەتی:

" بەشــێوەیەکی ســەرەکی شــەرم هــەموو هــەل و بوارەکــانی منــی کوشــتووە لــەوەی بتــوانم ئاســوودەو سەرکەوتوو بم، لەوەی پیشەیەکی چاکم دەست بکەوێت و ژن بهێنم. ئەوەش مایەی غەمگینی و ئازارە."

جۆرێــك لــەژیانی "خنکــاو" یــان " داڕووخــاو " بایــەخێکی زۆر نــاخۆش و گەورەیــە کــەمرۆڤ بیــدات لــەپای خەسـڵەت و خوویــەك کەکەســێك هەڵگریــەتی و کــەدەکرێت ئەو خەسڵەت و خووە بگۆڕێت. چەندەها ڕێگە لەبەردەمدا هەیە بۆئەو گــۆڕان و هەڵبژاردنــە. وەك ســکرتێرێکی خانــە نشین لە (نیویۆرك) ەوە بۆی نوسیبووم:

"تەمــەن و ڕۆژگــار ژێــری ئــەوەی پێبەخــشیم کەبەســەر زۆرێــك لەوشــەرمەی خۆمــدا زاڵبــبم، ســاڵانێك لەمەوبــەر تێگەیــشتم کــەمن بــەختم یــارە کــە مێردێکــی فریــشتەم هەیــە، خانــەوادەو چــەندین دۆســتی چــاك، تەندروستیم چاکە، جــوانم، خــاوێنم، ڕاستگۆم، بــەرێزم، زیرەکم و بەئەمەکم، کەواتە بابەس بێت ئەو شەرمە. "

بەهای شاراوەی شەرم:

لەگــەڵ ئــەو هــەموو خــەم و ئــازارەی کەشــەرم دروســتی دەکــات، خۆدەبێــت شــەرم کاریگــەری پــۆزەتیڤی هــەبووبێت لەســەر گەشەســەندنی هەرهــەموو مرۆڤایــەتی و رووەو کــامڵبوون ســەری خستبێت، ئــەگینا نــەدەکرا ئــەو هەموو وەختە درێژە شەرم وەك خەسڵەت و خوویەکی تاکە کەسەکان حیسابی بۆکرابێت، وەك مۆرکی کەسایەتی.

هەنــدێك لــەزاناکان شــەرم پەیوەســت دەکــەن بەرۆحی خۆرسکی مرۆڤ کەخاوەن غەریزەیەکە بۆ جەنگان – یــان – هــەڵاتن بــۆ ڕووبەڕووبوونــەوەی مەترســییەکان، ئــەوەش کاردانەوەیــەکی فیزیکــی ئێمەیــە لەبــەردەم هــەر هەڕەشــەیەکدا. چــەندەها ســەدەو قۆنــاغ لەمەوبــەر ئــەو غەریزەیــە یارمــەتی ئێمــەی داوە کــەوەڵام بەهەڕەشــەکانی دڕندەو دیاردە دژوارەکانی ناو سروشت بدەینەوە – جا چ گامێشێکی هار بووبێت یان بۆڕەو نەڕەی ورچێك بوبێـت، باووباپیرانی ئێمە دوورێگایان لەبەردەم بووە:

یان ئەوەتا ڕمەکەی خۆیان گرتۆتە ئەو گیاندارە کێوییە یان ئەوەتا هەڵاتوون. کەچی لەوانەبوو کەسێکی شــەڕانگێزتر لــەو ڕۆژگــارە ئامادەبوایــە پــەلاماری ئاژەڵــە کێوییەکە بدات، ئەو ترس و خۆپاراستن و هۆشیاربوونەی کەلەرۆح و جەستەی ئەو مرۆڤەدا بووە بۆ دەربازبوون و خۆرزگــارکردن فاکتــەرێکی گــرنگ بــووە بۆمانــەوەی مــرۆڤ لەســەر ئــەو ئەســتێرەیە. هــیچ گومــانی تێدانییــە، شــەرم کارێکی واشی کردووە کەئێمە هەمووجار ڕووبەڕووی ئەو دڕندە ترسناکانە نەبینەوەو خۆمانیان لێ بەدوور نەگرین.

تـــاوەکو ئێـــستاش غـــەریزەی جـــەنگ و ڕووبەڕووبوونەوە – یان – هەڵاتن خزمەت بەمرۆڤەکانی ئەم ســەردەمە دەکــات گەرچــی زۆریــش گەشــەی ســەندووە، ئــەویش لەرێگــەی پاراســتنی ئێمــە لەهەڕەشــە فیزیکــی و دەرەکییــەکان، هــەتا لەحاڵــەتی لادانــی ئۆتۆمبێلەکــەمان لەراستەرێگایەك ئەوکاتەی کە کۆنترۆڵی خۆمان لەدەست دەدەیــن، هــەروەها کاریگــەری خــۆی هەیــە لەســەر کاردانــەوەمان بۆهــەر هەڕەشــەیەکی ســۆزداری یــان ئــەقڵی کەرەنگــە ببێتــە مایــەی ئــازارو لەکــەدارکردنی ڕێــزو شــکۆمەندی و یــان ناســنامەی کەســیەتیمان. بۆنمونــە لەوانەیە ئێمە هەست بکەین لەلایەن بەڕێوەبەرێکی داخدارو تـووڕەو بۆڵەبۆڵکــەرەوە هەڕەشــەمان لەســەرە، یــان هــەتا بــوونی ئــافرەتێکی زۆر شــۆخ لەیانەیــەکی شــەوانەدا هیلاکمــان دەکــات، یــان مامەڵــە کــردن لەتــەکم خــاوەن چێشتخانەیەکی لوتبەرزدا، یان هاتنی کارمەندێکی نوێ. لەوانەیە ئێمە لەوەبترسین کەئەو کەسانە بەئێمە قایل نەبن و دەست بەرووومانەوە بنێن یان وابکەن کەهەست بەوە بکەین کە ئێمە کەسانێکی شیاو نین بەدۆستایەتی ئەوان، کەواتــە ئێمــە زۆر بــەوت و ورياييــەوە لەتــەك ئەوانــەدا دەجوڵێینــەوە. هــەر بەســەلیقە هەســت بــەوە دەکــەین:

نزیکبوونەوەمان لەوان بەجۆرێك لەجۆرەکان مەترسیداربێت بۆ وێنەی خۆمان و شکۆمەندیمان.

بــەگوێرەی روانینـــی (جۆناســـان چـــیك) ی دەروونـنـاس لـە کۆلێـژی وێلزلـی: جـۆرە شـەرمێك هەیـە کەپابەسـتە بـەو بـارودۆخ و هەڵوێـستەی کەمرۆڤەکـە تێیدەکەوێـت (هـەروەکو ئـەو سـاتەوەختەی کەلەبـەردەمی کارمەنـدێکی تـازە دامـەزراو شـەرم دەمانگرێـت یـان دەرکەوتنی خانمێکی جوان)

"ئـەم جـۆرە شـەرم کردنـە رێخۆشکەریـشە بـۆ سـازدانی جۆرێـك لـە پێکـەوەگونجان و زینـدەگی کـردن، رێگەشمان لێدەگرێت کەهەندێك رەفتاری نابەجێ نەنوێنین کەلەڕووی کۆمەڵایەتییەوە شیاو نییە. " بەکورتی. .. وامان لێدەکات کەسنوری خۆمان نەبەزێنین. زۆربەمان تاڕادەیەك سـنورو کـۆت و بەنـدی کۆمەڵایـەتیمان لەسـەرە، ئێمـە بیرلەوەدەکەینەوە کەچ جۆرە قسەیەك شیاوە بیکەین یان چ رەفتارێك راستەو هەوڵیش دەدەین کە ئاکامی رەفتارەکانی خۆمان پێش وەخت بزانین. ئەوەیان لێناگەڕێت وەك گەمژە لەبەرچاوی ئـەوانی دیکـەدا دەربکـەوین یـان ببینـە مایـەی ئازاری کەسانی دیکە.

لەوەدەچـێت کەسـانی شـەرمن بەرادەیـەکی زۆر هاوکووخی هەڵەکانی خۆیان بن و باجی قسەو رەفتارەکانی خۆیـان بـدەن، بـەڵام خۆدەکرێـت ئـەوەش بایـەخی خـۆی هەبێت. بیرلەوە بکەرەوە کەچی روودەدات گەر ئەو کەسانە بێ هەست و نەست بن سەبارەت بەم بابەتانە: کەسانێکی وا کە ئامادەن ئازاری ئەوانی دیکە بدەن، لەگفتوگۆدا زاڵ بن و بواری کەسی دیکە نەدەن، کەسانێك کەچی نهێنی و رازی خۆیـان هەیـە دەیـشارنەوە. لەوانـە درۆت بۆبکـەن و سەیری ناوچاویشت بکەن، چونکە دەرئەنجام و ئاکامی و قـسەو رەفتارەکـانی خۆیـان بـەلاوە گـرنگ نییـە. زۆر راشکەوانە، کۆمەڵگای ئێمە بەربەرەڵاکراوە دەبێت بۆهەموو ئەگـەرێکی خـۆش و نـاخۆش گـەر ئێمـە برێـك لەهەسـتی بەرپرسیارێتی و لێپرسینەوەمان نەبێت، لەتەك جۆرە ترس و شەرمێکی تەندروست.

کەسـێکی شـەرمن کەدەکەوێتـە نـاو هەڵەیـەکی نابـەجێ یـان کـەرەفتارێکی کۆمەڵایـەتی نـاجۆر دەنوێنێـت، رەنگە ئەمەیان وای لێ بکات پاشەکشێ بکات و لەو شوێنە دووربکەوێتەوە. دەکرێت کارێکی لەم جۆرە سوودی خۆی هـەبێت، بـە تایبـەتی گـەر ئـەو کەسـە پاشەکشێ بکـات و لەولاوە بچێت تێکەڵی کۆمەڵە کەسانێك بێت کە ئاسوودەیە بە دۆستایەتیان، کەسانێك کەبێ مەرج ئەم دەگرنە ئامێز. گـەر ئـەو متمانـەیان پـێ بکـات و رازو نیازەکـانی خـۆی لەلایان بدرکێنێت و سەبارەت بەهەڵەکانی قسەی دڵی خۆی بکات و ترس و دڵەڕاوکێی خۆی بخاتە بەرچاوان، هەڵبەتە پتر هۆگری و ئاشنایەتی لەوان وەردەگرێت. ئەم دەتوانێت داوای ئامۆژگاری بکات، بیر لەبەخشندەیی بکاتـەوە یـان ستراتیژێکی تازە پەیڕەو بکات، یاخود لەوەدایە راستی و ناڕاستی قسەو رەفتارەکانی خـۆی بـۆ دەربکـەوێت. کـێ دەزانێت – لەوانە برادەرێکی پێی بڵێت کە " هەڵەکەی " هەرگیز بەهەڵەو گوناه ناژمێردرێت.

هــەموو جــۆرە دورکەوتنــەوەو پاشەکــشێیەك کەبـــەوردی و ژیرانـــەو بونیادنەرانـــە بەکاربهێنـــدرێت یارمەتیدەرە، ئەوەیان هەلێکە کەبەتایبەتی لەگەڵ خۆماندا ئـەو هەڵــەو گوناهانـەی خۆمـان هەڵبـسەنگێنین، تـاوەکو سـەرلەنوێ خۆمـان بۆهـەنگاوی ئایندە ئامادەبکـەین و بیر لەسەرخـستنی پـلان و نەخـشەیەکی تـازە بکەینـەوە. . رەفتـــارێکی نـــوێ. دەکرێـــت بوارێـــك بـــۆ فێربـــوون و بەخۆداچـوونەوە. کـەس لەئێمـە حـەزناکات هـەمان هەڵـە دووبارە بکاتـەوە. بەهـەرحاڵ. . ناکرێت هـەموو کات کاتی سەرزەنشتکردنی خۆمان بێت.

کەسە شەرمنەکان گوێگری وردو بلیمەتن، گـەر بتـوانن بەسـەر ئەو فشارە دەروونییانـەدا زاڵ بن کـەخۆیان بۆخۆیـانی دروسـت دەکـەن بـەنیازی ئـەوەی کـە زیـرەك دەربکـەون و وەڵامـی خێـراو کاردانـەوەی گورجیـان هەبێـ، گـەر ئـەو هێزەیـان هەبێـت ئەوسا دەتـوانن جـوان و مـەزن دەربکەون لە گفتوگۆکانیاندا، چونکە ئەوانیش حەز دەکەن سـەرنجی خـەڵکی دیکـە رابکێـشن. (سـاتەوەختی گـران ئەوەیە کەمرۆڤ چاوەڕوانی وەڵام و کاردانەوەکەیە) دۆرین ئـارکوس لـە زانکـۆی (هارڤـارد) ئـەوە روون دەکاتـەوە کەمنداڵە شەرمنەکان ئەگەری ئەوەیان هەیە کەبەشێوەیەکی تایبەت ئامادەی وەڵام و کاردانەوەی ئەوانی دیکە بن. ئەو خانمە دایك و باوکی منداڵـە شـەرمنەکانی دواندو پێیـان راگەیاند:

"منداڵی شـەرمنیش زۆر هەسـتیارە، هاوسـۆزەو بگرە گوێگرێکی زۆر چاکە، لەوەدەچێت بتوانن بەراستی هـاوڕێی چـاك بۆخۆیـان پەیـدا بکـەن، ئـەو هـاوڕێ و

دۆستانەش لەتەك ئەواندا بەئەمەك و وەفان و تاڕادەیەك بایەخیان پێدەدن. "

تەكنیكاریكی كتێبخانە لە (ئندیانا) كەتەمەنی سی و دوو ساڵ بوو لەنامەیەكی خۆیدا بۆمنی نوسیبوو كەئەم وەك خانمێك هەست دەكات شەرم خەسڵەتێكی چاك بێت.

دەڵێت -" گەرچی من حەز بەشەرم ناكەم لەكەسایەتی خۆمدا، وەلێ واهەست شەرم جوان و سەرنج ڕاكێشە كە خەسڵەتی هەندێكی كەسی دیكەیە. من خەڵكی شەرمنم خۆش دەوێت، ڕەنگە لەبەر ئەوەبێت كەبۆمن ئاسانترە لێیان نزیك ببمەوە و پەیوەندیان لەتەكدا بگرم. "

هەر كۆمەڵگایەك بیەوێت چاك بەڕێوە بچێت، جۆرەها ڕۆڵی جیاواز هەن كەمەرجە كەسەكان بكەر و ئەكتەر بن تیایدا. هەڵبەتە بۆهەرتاكێكی شەرمن و هێمن كەنایەوێت خۆبئاخنێتە ئەو شوێنەی كە فریشتەكانیش دەترسن پێیانی تێبخەن شوێنێكی گونجاو هەیە، كەسی شەرمن بەهەویاو لەهەوڵی ئەوەدا نییە كە ڕۆشنایی زۆرو سیحری ئەوانی دیكە بۆخۆی بدزێت. مەرج نییە هەموومان ببین بەسەرداروو پێشەنگ و داهێنەرو دۆزەرەوەی شتی تازە - زۆربەمان، مەرجە، بكشێینە دواوەو ببین بەبەشێك لەو خەڵكە. كەسە شەرمنەكان زۆربەی كات و تارادەیەكی باش، ڕۆڵیان هەیە لەوەی كەئێمە كەسانی ئەقڵانی و هۆشیارو ئاگاداربین، ئەو كەسانە وامان لێ دەكەن كەئێمە بەسەر هەواو هەوەسی شێتانەو درندە ئاسای خۆماندا زاڵ بین دەنێو كۆمەڵگادا. كەسانی شەرمنی وەك (ڕۆبرت فرۆست) ی شاعیرو (ئیلیانۆر ڕۆسڤێلت) چاودێری دونیادەكەن و چاوەڕێ دەكەن و شتەكان شی دەكەنەوە، هەڵبەتە سەرنج و تێبینی ئەو زاتانە یارمەتیمان دەدەن كەخودی خۆمان بناسین و بەرۆحی خۆمان پتر ئاشنا بین.

ڕەنگە شەرمێكی كەم بۆتۆو بۆ كۆمەڵگا كەڵكی هەبێت بەلام كەزۆر بوو كەس قازانجی لێ نابینێت.

سەرچاوە:

Shyness – A BOLD NEW APPROACH
Bernardo J. Carducci, Ph.D. . Quicl / Copy right2001

هەواڵ

هۆكاری كەم بوونەوەی كێش لەتەمەنی نائومێدیدا:

نیویۆرك - جۆن هینری: بەرئەنجامەكانی توێژینەوەیەك كە لە ماوەیەكی درێژخایەندا كرا دەریخست دابەزینی كێش لە كاتی تەمەنی وەستاندنەوە لە كەوتنە سەر خوێن بە پلەی یەكەم بەندە بە تێكڕایی ون كردنی ئێسك لە سمتەكاندا.

دكتورە جین كولی لەزانكۆی پترسبۆرگ لە پنسلڤانیا دەڵێت: " تەنانەت ئەو ژنانەش چارەسەرێكی هۆرمۆنی وەردەگرن لە تەمەنە نائومێدیدا ئەوانیش بێ بەش نابن لە كەمكردنی ئێسكەكانیان.

بەرئەنجامەكانی توێژینەوە كە دەریخست كە لە كاتی وەستاندنەوە لە كەوتنە سەرخوێن گۆڕانكاری لە كێشی ئێسكەكەدا دەبێت.

كولی دەڵێت: "ئەو ژنانەی كە چارەسەرێكی هۆرمۆنی لەكاتی وەستاندنەوە لە كەوتنە سەرخوێندا وەردەگرن لەوانیشدا كێشی ئێسكەكان كەم دەبێتەوە ڕەنگە لە هەندێكجارا خێراتریش بێت.

توێژینەوەكان دەریانخست كە كەم بوونەوەی ئێسك لە پێنج ساڵدا، لەو تەمەنەدا ڕێژەی لە 7 ٪ ژنان دەردەخات و هەر هەموشیان دووچاری كێشەی زوو شكاندنی ئێسك دەبنەوە.

كولی ئەوەشی ڕاگەیاند كە نابێت بەرئەنجامەكانی ئەم توێژینەوەیە ببێت بەهۆی ئەوەی كە ژنان ناڕەحەت بن پێ ی بەڵكو پێویستە ئەوە بزانن كە زۆر هۆكاری دیكەش كار دەكاتە سەر دابەزینی كێش وەك كێشە تەندروستیەكان و جۆری خۆراك و بارە دەروونیەكان.. . هتد.

هەروەها پێویستە ئەو ژنانە ئەوەش بزانن كە پێچەوانەكەشی هەر ڕاستەو واتە ئەوانەی كە خۆیان كاردەكەن بۆ دابەزاندنی كێش دەبێت ئاگاداری بەرئەنجامەكانیشی بن لەوانە دابەزینی كێش ئێسك و نەرم بوونەوەیان.

www.science.com

ڕێنمایی نۆژداری دەم بۆ دایك و منداڵ

Oral healthcare advice for Mother and child

دکتۆر سەعید عەبدول لەتیف
ی. راگر کۆلیجی پزیشکی ددان
زانکۆی سلێمانی

ڕێنمایی نۆژداری دەم بۆئەوانەی بەتەمان ببن بەدایك:

ماوەی دووگیان (سك پڕ) یی:

کاتێکی بەجۆش و دڵخۆشی یە بۆ زۆربەی ژنان، بەڵام لەهەمان کاتدا لەوانەیە پڕبێت لەترس و دڵەڕاوکێ بۆهەندێك لەو ژنە دووگیانانە.

سکپڕیی خۆبەخۆی هیچ زیانێکی نییە بۆسەر ددانەکانی مرۆڤ، بەڵام هیلاکی و هەندێکجاریش دڵ تێکەڵهاتن ژنان خاودەکاتەوە و وایان لێ دەکات کەبەرنامەی بایەخدان بەنۆژداری دەم پشت گوێ بخەن هەروەها کاریگەری هەیە بۆسەر شێوازو جۆرو ژەمی خواردنەکان. جابۆیە ئەوە کاتێکی گرنگە لەماوەی دووگیانیدا ئاگایان لەخۆیان بێت و زۆر پێویستە کەلەجیاتی پشت گوێ خستنی پرۆگرامی خاوێنی دەم و ددان – برەو بەپەیڕەویکردنی خاڵەگرنگەکانی نۆژداری دەم بدرێت.

کێشەکانی پووک: Gum Problems

گۆڕانکاری هۆرمۆنی لەماوەی دووگیانیدا والەپووکی ددان دەکات پتر لەباربێت بۆ رووشاندن بەپەڵە(plaque) – واتە بەوچینە تەنکە لینجەی بەسەر رووی مینای ددانەوە دەمێنێتەوە لەئەنجامی نەشتنی ددانەکان، بەمە پووك هەڵدەئاوسێت و پتر لەباردەبێت بۆ خوێنبەربوون – واتە خوێن لەپووك دێت، ئەمەش بەئاسانی کۆنترۆڵ دەکرێت بەبایەخدان بەنۆژداری ناو دەم لەرێگەی بەکارهێنانی فڵچەکردن و دەزووی پزیشکی تایبەت بەپاککردنەوەی نێوانی ددانەکان بەبەردەوامی، ئەو خوێن لێهاتنە کێشەیەکی مەترسیدار نییە، ئەگەر بەپرۆگرامی ئەو پەیڕەویکردنە (واتە پاك و خاوێنی دەم و

ددانەکان) پووک بەردەوام خوێنی لێ بێت ئەوا سەردانی پزیشکی ددانەکەت بکە تاکو دڵەراوکێی مەترسی ئەوەت لەلا نەمێنێت.

خۆراك: Diet

جگەلەوەی کەژنی دووگیان کەبەگشتی پێویستە خۆراکی خاوێن و جۆری بەسوود و دروست وەربگرێت کەپێویستە لەماوەی دووگیانیدا، پێویستە ترشی فۆلیك (Folic acid supplements) وەربگرێت هەتاکو دەگاتە دوانزەهەم هەفتەی سکەکەی، پێویستە هەوڵ بدەیت بەدووربیت و جگەر وەرنەگریت لەبەرئەوەی بڕێکی زۆربەرز لە ڤیتامین (A) ی تیایە، هەروەها سەرچاوەی خۆراکی ئەم نەخۆشیانە وەك دەردەپشیلە (toxoplasma)، میکرۆبی گرانەتا (Salmonella)، میکرۆبی لیستیریا (Listeria) کەهۆکارە بۆنەخۆشی بەشی سەرووی کۆئەندامی هەناسەو بەمیکرۆب بونی خوێن و هەوی مێشك.

هەروەها هەمیشە پێویستە کەبڕی شەکرو ئەو خۆراکانەی شەکری تیایە سنوردار بکرێن.

ئەگەر هەستت کرد بەبرسێتی لەنێوان ژەمە سەرەکیەکاندا واتە پێویستیت بەئاوگیریی هەیە، هەوڵبدە میوەی جۆراوجۆر وەربگرە یان نانی برژاو (toast) بخۆ.

تێڕوانینی ددانەکان: Dental checks

لەماوەی دووگیانیدا و دوای منداڵبوونیش زۆر گرنگە بەرێك و پێکی و بەبەردەوامی پشکنین و تێڕوانینی دەم و ددان بکرێت تاکو دڵنیابیت کەهیچ جۆرە کێشەیەکی مەترسیدار نەهاتۆتە ئاراوە، بەتایبەتی نەخۆشیەکانی پووك (وەك لەسەرەوە باسمان کرد). هەربۆیە لەبنکە تەندروستیەکاندا بەبەردەوامی پشکنینی ژنی دووگیان گرنگییەکی تایبەتمەندی پێدراوە ویەکەی تایبەتی هەیە و بێبەرامبەریشە بۆیە پێویستە لەو ماوەیەدا سەردانیان بکەیت و پشکنینی ددانەکانت ئەنجام بدەیت.

چارەسەرکردنی ددانەکان: Dental treatment

هیچ پێویست ناکات بەهۆی دووگیانییەوە پشکنین و چارەسەرکردنی ئاسایی ددانەکانی خۆت پشتگوێ بخەیت و دووگیانی بکەیت بەکۆسپ بۆئەو چارەسەر کردنە. بەڵام پێویستە چارەسەری پزیشکی و ددانی لەو ماوەیەدا ئەگەر زۆر پێویست نەبوو وەك نەشتەرگەرییەك کەبتوانیت بیخەیتە دوای ماوەی سکپڕییەکەوە وەك هەڵکێشانی ددانی ژیریی (wisdom tooth removal).

تیشکی –X X – Rays

هەرچەندە ئامێرە نوێیەکانی تیشك گرتن بەگشتی سەلامەتن لەماوەی دووگیانییدا، بەڵام زۆربەی پزیشکانی ددان وای بەباش دەزانن کەئەم پشکنینە ئەنجام نەدرێت جگە لەو بارانەی کەبۆ دەستنیشانکردن زۆر پێویستن.

پڕکردنەوەی ددانەکان: Fillings

ئەگەر پڕکردنەوەیەك پێویست بوو ئەنجام بدرێت پزیشکی ددانەکەت لایەنەکانی ئەو پرۆسەیەت بۆ روون دەکاتەوە. ئەوەی شایەنی باسە هەتا مانگی نیسانی / 1988 لایەنە تەندروستیەکان وایان بەباش دەزانی و پێشنیازیان دەکرد کەپڕکردنەوەی ئەمەلگەم نابێت دابنرێت یان دەربهێنرێتەوە لەماوەی دووگیانیدا، چارەسەرەکە دەتوانرێت دوابخرێت تادوای ئەوەی دووگیان منداڵی دەبێت، پڕکردنەوەی کاتی (temporary filling) یان پڕکردنەوەی سپی (بەمادەی کۆمپۆزیت (composite filling) دەتوانرێت دابنرێت لەجیاتی ئەمەلگەمەکە.

خاوێنی دەم Oral hygiene

بەبەردەوامی و رێك و پێکی فلچەکردنی ددانەکان و بەکارهێنانی دەزوویی تایبەتی پزیشکی بۆ پاککردنەوەی نێوان ددانەکان، وەك لەهەموو کاتەکانی ژیانی رۆژانەدا، زۆرزۆر گرنگە لەماوەی دووگیانیدا پەیڕەویی بکرێت.

سکپڕیی (دووگیانیی) و نەخۆشی بەیانیان:

Pregnancy and " Morning" sickness

دڵتێکەڵهاتن و رشانەوە لەچەند مانگی سەرەتای دووگیانیدا گەلێك جار ژنە دووگیانەکە وەرس دەکات، ئەو شلەمەنیەی ناو گەدە کەدێتە ناو دەمەوە رادەیەکی بەرزی هەیە لەترشیدا (acidic).

ئەو ترشییە رووپۆشی ددان (توێژاڵ = مینا Enamel) دادەڕمێنێت. جابۆیە پێویستە پاش هەر رشانەوەیەك بەجوانی ئاو لەدەم وەربدرێت و بەهێواشی

ددانەکان بەفڵچەو هەویری ددان بشۆرێت، بەڵام وابەباش زانراوە یەکسەرو کت و پڕ دوای رشانەوەکە نا.

دووگیانی و مافی خۆت: Your rights

چاودێری تەندروستی و چارەسەرکردن لەماوەی دووگیانیدا، یەك ساڵ دوای منداڵبوون ماف هەموو ژنێکی دووگیانە و ماف هەموو منداڵانە.

جابۆیە لە وڵاتانی جیهاندا ئەم چاودێریی تەندروستییە وەك خزمەتگوزارییەکی پێویست بەخۆڕایی (بێ بەرامبەر) پەیڕەوی دەکرێت.

جابۆیە کەسەردانی پزیشکەکە دەکەیت پێویستە بڵێیت کەدووگیانیت یان کەمنداڵێکت هەیە لەخوار تەمەن یەك ساڵدایە، بۆئەوەی ئەو چاودێری تەندروستیە و چارەسەرکردنە بەبێ بەرامبەر بۆت ئەنجام بدرێت و کارئاسانیت بۆ بکرێت.

رێنمایی چاودێری نۆژداریی دەم بۆ منداڵان:

راهێنان لەسەر نۆژداری دروستی دەم و ددان هەر لە سەرەتای ژیانەوە دەست پێدەکات و کلیلی دروست بوون و مانەوەی ددانی نۆژدارە لە ژیاندا.

پێویستە منداڵان هانبدرێن بۆ بە ئاگابوون و چاودێری ددانەکانیان هەر لە سەرەتای تەمەنەوە، بۆ ئەوەی نۆژداری دەم و ددان هەر لە منداڵیەوە جێگیر ببێت وەك کارێکی ئاسایی و رۆتینێکی رۆژانەی بەردەوام.

ددانهاتن :Teething

ددانهاتن پرۆسەیەکە لەوانەیە تۆزێك ئازار بگەیەنێت بە منداڵەکە، لەوانەیە بەردەوام چەندین مانگ بخایەنێت.

کە ددان دەست بە هاتن دەکات لەوانەیە هەستی پێ بکرێت بە گرۆزی منداڵەکە (irritability)، لیك رژان (dribbling)، جوینی ناهەموار (frantic chewing) هەروەها سوور هەڵگەڕانی روومەتی منداڵەکە.

دەرمانی مڵی ددانهاتن (teething) یان پاراسیتامۆڵی بێ شەکر لەوانەیە یارمەتیدەر بن بۆ هێورکردنەوەی ئازاری توند.

ژمارەیەك لە مڵ (جێل) و هەندێك ئامادەکراوی دیکە لەبەردەستدایە یارمەتیدەرن بۆ ئەم مەبەستە. بەهەمان شێوە بازنەی دداندەرکردن (teething rings) کە دەتوانرێت بە ساردی لەناو ساردکەرەوەدا (cooledin the fridge) و بەکاربهێنرێت. بەڵام ئەگەر کێشەکە بەردەوام بوو و منداڵەکەی بێزار کرد، پەیوەندی بکە بە پزیشکی ددانەکەتەوە بۆ رێنمایی پتر.

فڵچەی ددانەکان :Toothbrushing

فڵچەکردنی ددانەکان پێویستە بە زووترین کات دەستپێبکات لەگەڵ دەرکەوتنی یەکەم ددان لە دەمدا.

لەباوەشگرتنی کۆرپەکە(cuddle the baby) و بەسەر راندا (lap) بدرێت بەشێوەیەك پشتی بەرامبەر تۆ بێت، چەناگەی بە باشی بگریت بەم جۆرە کۆنترۆڵی بکە، باشتر وایە ئەم کارە لەبەردەم ئاوێنەیەکدا ئەنجام بدەیت، بەم شێوەیە منداڵە ساواکەش دەتوانێت سەیری ئەوە بکات کەچی روودەدات.

رێگە خۆش بکە بۆ منداڵەکەت با یاری بە فڵچەی ددانەکە بکات تاکو مەشقەکە وەکو وازیەکی دڵخۆشکەرەی لێ بێت لە تەمەنی دووساڵیەوە بەگشتی منداڵان دەیانەوێت خۆیان ددانەکانیان فڵچە بکەن.

بەڵام بێگومان پێویستیان بە یارمەتی گەورەکان دەبێت و چاودێریکردنیان پێویستە تاکو تەمەنی (7) ساڵان.

فڵـچە کردنـی ددانـەکان وەك گەمەیـەکی لێبکـەو خـەلاتیان پێشکەش بکە ئەگـەر بـە باشـی لـەکاتی خوێیدا ئەنجامیان دا (بەڵام خەڵاتەکان با شیرینی نەبن).

ددانـەکان پێویـستە زۆر بـە باشـی فڵـچە بکرێن و رۆژی دووجـار، لـەکاتی بـەیانیان و شـەواندا (ideally morning ANDevening)، فڵچە کردنەکە پێویستە بە رێگەی لەبار هەموو رووبەرەکانی ددان بگرێتەوە. پزیشکی ددانەکەت دەتوانێت رێگەی دروستی فڵچەکردنەکە نیشانی منداڵەکـەت بـدات. بـڕی هـەویری ددانەکـە کـە مـاددەی فلۆرایـدی تێـدابێت بەقـەد دەنکـە فاسـۆڵیایەك بێـت (-Pea sized).

پێویـستە منداڵە گـەورەترەکان بـیر بخرێنـەوە کـە پێویـستە رۆژی دووجـار ددانیـان فڵـچە بکـەن، بزانـە ئایا بەشێوازی لـەبار ئـەو کـارە ئـەنجام دەدەن.

دوای فڵچە کردنەکـە، بـا چـیان لەزاردایـە تفـی بکەنـەوە، بـا ئـاو لـەناو دەم وەرنـەدەن (تـاکو فلۆرایدەکـە کـاری خـۆی بکـات). بـەکارهێنانی دەزووی تایبەتمەنـدی پزیـشکی flossing دەتوانرێـت هـەویری ددانێك کە بۆ گەورە یان بۆ منداڵان ئامادەکراوە. پێویستە بزانیت ئایا ئـەو ئـاوەی دەگاتـە مـاڵی ئێـوە بـەفلۆر کـراوە؟ پرسـیار لـە پزیـشکی ددانەکـەت بکـە یـان بنکـە تەندروستیەکەی ناوچەی ماڵەکەتان.

داخـەرەکانی پنـت و درزی ددانـەکان Pit & fissure Sealants:

ئـەم دەرمانانـە داپۆشـەرێکی پلاسـتیکین کـە پزیـشکی ددانەکـە کـەرووی گەسـتنی (biting surface) ددانـەکانی پـێ دادەپۆشـێت پیایانا دەلکێنێت و ئـەو درزو خاڵانەی پێ دەگیرێت کە بەهۆیـەوە رێـدەگرن لە کلۆر بوون ئەگـەر منداڵەکـەت لەوانـەبوو کـە ئەگـەری کلۆربـوونی زۆری هەبوو، پزیشکی ددانەکەت لەوانەیە ئەم چارەسەرە بە باش بزانێت.

خۆراك Diet:

- منـداڵان وەك بـارێکی سروشـتی ئـارەزووی تـام و چێژی شـیرینی دەکـەن، هەوڵبـدە بـە هانـدانی منداڵەکـەت روبکاتـە جۆرێـك لـە خـۆراکی تەندروسـت وەکـو ماسـت و میـوە، وا لـە وەرگرتنـی شـیرینی بکـەیت کـەم بخورێـت وەك نەسـتەلەو کێـك لەگەڵ ژەمی رۆژانەدا.
- شیرسنی وەکو چوکلێت زیانی کـەمترە لـە شـتی شـیرینی رەق و تـەق، چـونکە بـەخێرایی لەناودەمدا دەتوێتەوە بەمە ددانەکان ماوەیـەکی کـەمتر بـەرەنگاری شـەکرەکە دەبنەوە.

ئاگـات لەشـەکری شـاراوە (hidden sugar) بێـت وەکـو: گلوکـۆز، دیکـستڕۆز، فرەکتـۆز. ... هتـد لـە خـۆراکی ئامادەکراودا.

- بـە دووربـە لـە خواردنـەوەی شـەربەتی میـوە ترشـەکان کـە مەترسـی رووشـاندنی کیمیـایی مینـای ددانەکانی هەیە.
- شـیرو ئـاو لـە هـەموو (شـلە) خواردنەوەکان بیّ وەی ترن بۆ ددانی منـداڵان، و تـەنها خواردنەوەیـە کـە پێویـستە هـەڵبگیرێت لـە شووشـەی شیری منداڵەکەدا.
- نەکەی منداڵەکەت بهێڵیتەوە شووشـەی شـیرەوە کـە شـلەی شـیرینی تێـدابێت بـە مەبەسـتی ژێرکردنـەوەی منداڵەکـەت. نەکـەی مەمکـە مـژە هەڵبکێشێت لە شتی شیرینی.
- جـوینی بنێشتی بـیّ شـەکر بـۆ مـاوەی بیـست خولـەك دوای ژەمـی نـانخواردن، لیـك دەهـەژێنێت، توێژاڵـە پەڵـە لەسـەر ددانـەکان کـەم دەکاتەوە (واتە پەڵەی ترشەڵۆك Plaque acid) ئەم کارەش رێگرە لە کلۆریی.

هەڵبــژاردنی فڵــچەی ددان (Choice of brush):

فڵــچەی ددانــی منــداڵان بــە ژمارەیــەکی بــاش دەستدەکەوێت، زۆربەی فڵچەکان لە ڕەنگی جوان و شێوەی عەنتیکــە دروســت کــراون بــۆ ئــەوەی هانــدەربن بــۆ بــەکارهێنانیان کــە لەگــەڵ دەســتی زۆربــەی منداڵانــدا دەگونجێت و، هــەروەها ســەری فڵــچەکان بــچوکن و ســەری ریشاڵەکانی خڕن.

ئــەم فڵــچانە پێویــستە هــەر ســێ مــانگ جارێــك بگــۆڕێن بــە فڵــچەی نــوێ، یــان کاتێــك کــە ریــشاڵەکانی کــە دەچەمێنەوە بەهۆی جوینەوە.

یــان هـــەر منداڵـــەی فڵـــچەی ددانـــی خـــۆی بەکاربهێنێت، نەکەی فڵچەی منداڵێکی دیکەتی بدەیتێ کە بەکاری هێناوە

فلۆراید Fluoride:

فلۆرایــد زۆر گرنگــە بــۆ بــەهێزکردنی ددانــەکان و ڕێگــرتن لــە کلــۆر بوونیــان. هــەویری ددان بــەکار بێنــە کــە فلۆرایــدی تێــدا بێــت. پزیــشکی ددانەکــەت دەتوانێــت ڕێنماییت بکات بۆ شیاوی بەکارهێنانی هەویری.

منــداڵان زۆر چــێژ لــە بنێــشت دەبیــنن، بــەڵام پێویــستە بنێــشت نــەدرێت بــە منــداڵی زۆر ســاوا (گــەنج) چونکە مەترسی (Choking) هەیە.

سەردانی پزیشکی ددان Dental Visits :

- ڕێــك و پێکــی لــە ســەردانی بــەردەوامی منداڵان بۆ پشکنینی دەم و ددانیان زۆر گرنگی هەیە بۆ دەستنیــشانکردنی هــەر کێشەیەکی سەرهەڵداو و، بەتایبــەتی کێــشەی پەیوەنــد بــە راســتکردنەوەی ددانەکاندا. بەهــەمان شێوە کە بۆ گـــەورەکان ئـــەنجام دەدرێـــت دەتوانرێــت دڵنیــابین لــە بــاری نــوژداری ددانــەکان هــەروەها بــە مەبەســتی ڕێنمــایی جــۆراو جــۆر وەك فڵچەکردنی ددانەکان.
- زۆربەی پزیــشکانی ددان هەوڵــدەدەن کــە وەك هــاوەڵی منــداڵ (Child- friendly) هەڵسوکەوت بکەن. هەروەها هانی منداڵـــە بـــچوکەکان دەدەن کـــە ســـەردانی کلینکـــەکانیان بکـــەن لەگــەڵ باوانیانــدا، فێریــان بکــەن لەسەر کورسی ددان دابنیشن یان لــە پۆســتەری بوکــە شووشــەی جۆراوجــۆرەوە فێریــان بکەن، کە بە تایبەتی بە مەبەستی ڕێنمایی دەم و ددان دروســتکراون، وەك ئــاژەڵی جــۆراو جــۆر بــە ددانــی گەورەوە و وفڵچەی ددانی قەبەو زلەوە ئەوەی شایەنی باســە ئــەم جــۆرە پۆســتەرانە کــە شــێوەی کاریکــاتێر و پێکــەنیناوی کــە ســەردانی پزیــشکی ددانــی تیــا روون کراوەتـــەوە لـــە مـــاوەی منداڵیـــدا زۆر بەســـوودە و یاریـــدەدەرە لـــە ڕێگـــرتن لـــە تـــرس و تـــۆقین لـــە چارەسەرکردنی ددان لە دوایین ماوەی ژیاندا.
- هـــەروەها هۆکـــارە بـــۆ کەمکردنـــەوەی چارەسەری چڕ و پڕ و ئاڵۆز لە ئایندەدا.

هەندێك نەخۆشی باو

دکتۆرە پرشنگ عەبدول محەمەد
هۆلەندا

کۆکەی هەستیاری:

هەندێك مرۆڤ هەستیارێتی زۆریان بەرامبەر بەهەندێك جۆر لە گەردیلەی هەوا هەیەو دەچێتە بۆری هەناسەیانەوە بەتایبەتی هەندێك جۆری هەلاڵەی گوڵ یان تۆوی هەندێك رووەك لە هەندێك لەوەرزەکانی ساڵدا، یان بۆنی دوکەڵ و خەڵوزو نەوت یان بۆنی خۆش و ناخۆش و چەندەها جۆری دیکە لەو ماددانەی لە ژیانی رۆژانەدا رووبەڕوویان دەبینەوە وەك جلی خوری و پۆلیستەرو زۆر ماددەی دیکە.

لەوانەشە کانزا یان مکیاژی ژنان یان هەندێك جۆری سابوون هەمان کاریگەری دروست بکەن.

لەهەندێك مرۆڤدا ئەم ماددانە کاردەکەنە سەر لینجی ناو بۆری هەناسەو لینجی زۆر دەردەدات و بەشی ناوەوەی بۆری هەوا ماددەی هیستامین

دەردەدات و دەبێتەهۆی هاتنەخوارەوەی ئاو بەچاودا یان بەلووتدا یان بەکۆکەو ئاوسان و پژمینی زۆر مرۆڤ تووشی هەناسە سواری و سەریەشەو کزانەوەی ناو قورگ و گوێ و لووت دەبێت، هەندێکجار ئەم هەستیارە دەردەکەوێت کاتێك مرۆڤ لەگەڵ ئاژەڵدا دەژی وەك سەگ و پشیلە.

زۆری ئەم هەستیاریانە لە مانگی مایس و حوزەیراندا یان لەپایزدا دەردەکەون کاتێك کەهەلاَلەی رووەکەکان لەهەوای دەوروبەرماندا زۆر دەبن بەتایبەتی ئەو کەسانەی کەلەدەرەوەی ماڵدا ئیش دەکەن وەك ئەوانەی لە ژوورە شوشەکاندا ئیش دەکەن.

بۆچی هەستیاری روودەدات؟

هەموو مرۆڤێك کاتێك کە گەردیلەیەکی بچوك بەهۆی هەواوە دەچێتە بۆری هەناسەوە بەرگری لەش دژەتەن دروست دەکات بۆ پەرچ دانەوەی ئەم ماددە نەناسراوانە، بەلاَم لە هەندێك مرۆڤدا کەهۆیەکەی نەناسراوە دووئەوەندە زیاتر دژەتەن دروست دەکات وەك لە مرۆڤێکی ئاساییدا. لەئەنجامدا بەخێرایی ناو قورگ دەئاوسێت و ئاو بەدەم و لووتدا دێتە خوارەوە ئەو مرۆڤە دەست بە پژمین دەکات و لەبەرئەوە ئەم مرۆڤانە پێیان دەوترێت هەستیارن.

هەندێك مرۆڤ هەر لەمنداڵییەوە ئەم هەستیاریانەی لێ دەردەکەوێت، بەلاَم چەند ساڵێك باش دەبێتەوە دوایی لێی هەڵدەداتەوە، تائێستا نەزانراوە چەند ئەم هەستیاریە بەومرۆڤەوە دەمێنێتەوە، پێویستە ئەو مرۆڤە خۆی هەوڵ بدات بزانێت بەچی هەستیارە تادەتوانێت خۆی لێ بپارێزێت.

ئایا دەتوانین دوور کەوینەوە لێی؟

ناتوانین ئەم جۆرە هەستیارییە بەبەردەوامی بنبڕ بکەین، بەڵکو جارجار ئەم هەستیارییە لە هەندێك لەمرۆڤدا دەبێتەهۆی تەنگەنەفەسی و دەبێتەجۆرێك لە نەخۆشیە درێژخایەنەکان.

ئایا دەتوانین چی بکەین دژی ئەم هەستیارییە؟

وەك گوتمان ناتوانین بەسەر ئەم هەستیاریەدا زاڵ بین، بەلاَم دەتوانین دوورکەوینەوە بەتایبەتی ئەگەر هەستیارییەکە بەچەند ماددەیەك بوو ئەوا دووردەکەوێتەوە لەبەکارهێنانی یا .....

- ئەو رۆژانەی کەهەلاَلەی رووەك زۆر لەهەوادا بلاَودەبنەوە یا تەپ و تۆز زۆرە ئەوا هەوڵ بدە کەنەچیتە دەرەوە و دەرگاو پەنجەرە مەکەرەوە.

- ئەگەر چویتە دەرەوە عەینەك لەچاو کە دەم و لووتت داپۆشە.

لەهەندێك ولاَتدا ئاگاداری مرۆڤەکان دەکەن بەپەخشی رادیۆو TV کەبەتەنە هەستیاریەکان پیسبووە.

- بەهاوین سەر قەراغی دەریاو دەرەوەی شار پاکترە بۆ هەناسەدان ئەگەر بتوانیت لەوێ بژیت لەوکاتەدا کەهەوا پیس دەبێت، ئەوا کارێکی باشەو لە هەستیاری دەتپارێزێت.

- بەشەو ناولووتت چەورکە بەهەر جۆرە زەیتێك بێت چونکە پەردەی ناو لووت زۆر تەنکەو زۆر بەزوویی تەنەکانی هەوا دەچنە ناوەوە، ئەو زەیتە کەمێك دەتپارێزێت.

تامێسك:

تامێسك چییە؟ تامێسك جۆرێکە لە تووشبوونی (Infection)پێستی لێو یا دەوروبەری، پارچەیەك لە پێستی لێو یا لووت دەخورێت و دەبرژێتەوە و ئازاری دەبێت، ئەم جێگا بچووکە دەئاوسێت و سووردەبێتەوە زیپکەی ئاوی تێدا دروست دەبێت، بۆ ماوەی دووتاسێ رۆژ ئاوەکەی وشك دەبێت و بۆماوەی هەفتەیەك چاك دەبێتەوەو پێست هەڵدەدات.

لەهەندێك مرۆڤدا زوو زوو دووبارە دەبێتەوە لەهەمان جێگادا.

هۆی تامێسك چییە؟

تامێسك بەهۆی ڤایرۆسێکەوەیە کەپێی دەڵێن Herpes Virus ئەم ڤایرۆسە لە مرۆڤ جیانابێتەوە

بەبەردەوامی لەسەر خانە هەستیارییەکانی پێستی دەوری دەم و لووت هەیە هەر بار بۆی ساز بێت تەشەنەدەکات و پێست بڵق دەکات کەپڕیەتی لەڤایرۆسەکە لەوکاتەدا لەمرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگوێزرێتەوە، بەهۆی ماچ کردن یا بەهۆی لێکخشاندنی پێستی دەم و چاو بۆ یەکێکی دی، تامێسك بەزۆری لەکاتی لەرزو تا یا ترس و راچڵەکاندن لەخەودا گەشەدەکات و دەوروژێت.

ئایا دەتوانین دوورکەوینەوە لێی؟

ناتوانین دوورکەوینەوە لەگەشەکردنی ئەم ڤایرۆسە، بەلاَم دەتوانین خۆمان بپارێزین لەو کەسانەی کەتامێسکیان هەیە دەستکاری نەکرێن کاتێك کەڤایرۆسەکەی لەگەشەکردندایەو بڵقی پێوەیە ئەگەر دەستکاری کرا لەوانەیە بگوێزرێتەوە بۆچاو یا بۆ زێی ژن یان ناودەم. ئەگەر دەستکاری نەکرێت لەخۆیەوە چاك دەبێتەوە، چونکە ماوەی ژیانی ئەم ڤایرۆسە کورتە.

مرۆڤ چی بکات؟

لەبەرئەوەی Herpes Virus بەبەردەوامی لەلەشدا هەیەو لێت جیانابێتەوە، کەواتە تەنیا دەتوانیت خۆت دووربخەیتەوە کە دەوروبەر ساز نەبێت و ریێ لەگەشەی بگریت.

- ئاگات لەتەندروستی پێست وبەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری، خەوی تەواو بکەیت و لەئاسوودەیدا بژیت.

- کاتێك کەتا – ت هەبێت بەفازەلین یان رۆنی زەیت لێوت چەور کەیت.

کەی سەردانی پزیشك دەکەیت:

مرۆڤ دەبێت سەردانی پزیشك بکات ئەگەر ئەم تامێسکە یا بڵقەکانی بۆ ماوەی دووهەفتە بەردەوام بێت و هەو بکات، چونکە لەوانەیە لەم کاتەدا پیس بووبێت بەبەکتریاو پێویستی بەچارەسەری پزیشکی ببێت.

کەرووی پەنجەی قاچ:

کەڕوو چییە؟

کەڕوو بریتییە لەچەند زیندەوەرێکی بچووك بەچاو نابیرێن بە مایکرۆسکۆب نەبێت، کەڕووی قاچ گەشەدەکات و گەورە دەبێت لەنێوان پێستی پەنجەی پێدا، چونکە پێست لەوێدا تەنکەو شێدارە.

دەبێتەهۆی خوران و سووربوونەوە پێست هەڵقرنجاندن و هەندێکجار زیپکەی وردی لێدەکەوێتەوە و نینۆکی پەنجەکان ئەستوور دەبێت و زەرد هەڵدەگەڕێت و زبر دەبن، وموووەکانی سەر پەنجەش تووش دەبن لەهەندێکجاردا پێی دەڵێن ئەکزیما کەئەمەش وشەیەکی هەڵەیە بۆئەم جۆرە کەڕووە.

کەڕوو لەهەموو شوێنێکدا هەیە وەك لەحەوزی مەلەکردن و لەگەرماودا کەواتە پێویستە مرۆڤ لەهەموو شوێنێکداو بەبەردەوامی بەرەنگاری کەڕوو دەبێتەوە و لەگەڵماندا دەژی، بەلاَم ئەمە گرنگ نییە، گرنگ ئەوەیە مرۆڤ بەپاکی و وشکی خۆی بپارێزێت لەگەشەی ئەم کەڕووانە دوور بکەوێتەوە.

کەڕوو لەو جێگایانەدا گەشە دەکات کە گەرم و کەم هەواو شێدارە، لەخانەکانی پێستەوە خۆراك وەردەگرێت و گەشە دەکات، جزمەو قۆنەرەی لاستیك هاندەرێکن بۆگەشەی کەڕوو، چونکە پێستی پەنجەکان نەرم دەکەنەوە، بەتایبەتی ئەو مرۆڤانەی بۆماوەیەکی دوورودرێژ لە پێیاندا دەمێنێتەوە.

ئایا دەتوانین نەیهێڵین؟

ناتوانین کەڕوو نەهێڵین، چونکە بە ملیۆنەها سپۆری زۆر وردی هەیەو بەئاسانی لەهەوادا بلاَودەبنەوە هیچ پێستێك نییە لێی رزگاربێت، بەلاَم مەرج نییە لەهەموو مرۆڤێکدا گەشەبکات لەهەندێك مرۆڤدا کەبەرگری لەشیان بێهێزە و یا هەندێك نەخۆشی درێژخایانیان هەیە وەك نەخۆشی شەکرە.

دەتوانیت چی بکەیت؟

ـ هەموو رۆژێک قاچت بشۆ باشترە بەبێ سابوون، زۆر گرنگە باش وشکی بکەیتەوە بەتایبەتی نێوان پەنجەکانی پێ.

ـ گۆرەوی لۆکە یان خوری لەپێبکە کەباش ئارەق هەڵدەمژن و هەموو رۆژێک ماوەیەک گۆرەوییەکان داکەنە با هەوا لەپەنجەکانت بدات.

ـ پێڵاوی بەتاڵ لەپێ بکە، تابتوانیت پێڵاوەکانت لە پێستی ساغ بێت و زوو زوو پێڵاوەکانت داکەنە،ئەگەر وەرزشت کرد ئەوا زوو زوو پێڵاوەکانت داکەنەو بەباشی وشکی کەرەوە.

ـ لەگەرماو یا لەژێر دووشدا یا لەشوێنی مەلەکردندا نەعلی لاستیک یان پلاستیک بەکاربهێنە.

ـ ماددەی یۆد بەکاربهێنە دژی کەڕوو لەدەرمانخانەکان داوای بکە، PovidonJood %10 لەنێوان پەنجەکانی قاچتی بدە گۆرەوی لەپێ مەکە تابەتەواوی وشک دەبێتەوە.

ـ بەبێ پرسی پزیشک هیچ جۆرە هەتوانێک بەکارمەهێنە.

لەکاتی بەکارهێنانی هەتوانی دژە کەڕوو پێستەکە دادەمرکێت و هەست دەکەیت چاک بۆتەوە، بەلام دەبێت بۆماوەیەکی دووروودرێژ زیاتر لە دووهەفتە بەبەردەوامی بەکاریبهێنیت، چونکە هەڵدەداتەوە ئەگەر چارەسەرت لێ بڕی.

کەی سەردانی پزیشک دەکەیت؟

ئەگەر کەڕووی قاچت بەبەردەوامی هەڵیدایەوە یان دوای سێ هەفتە لەچارەسەر چاک نەبۆوە، یان ئەگەر پێستی نێوان پەنجەکانت رەق و وشک بووە یا ئازاری هەبێت یا ئەگەر بلاو بۆوە بۆ بەشەکانی دیکەی پێست.

هەواڵ

پێم بڵێ دایک و باوکت چەندیان خوێندووە پێت دەڵێم تەندروستی تۆ چۆنە:

توێژینەوەیەک راستەوانە ئاستی خوێندنی باوان دەبەستێتەوە بە تەندروستی منداڵەکانیانەوە کاتێک دەگەنە تەمەنی رەسیوی.

واشنتۆن: لەوە دەچێت نەفرەتی ئەو هەژارییەی کە منداڵە هەژارەکان لە قۆناغە زووەکانی تەمەنیانا دەگرێتەوە کاریگەرییەکەی بە چاک بوونی باری ئابووریان لەکاتەکانی دواتردا کۆتایی نەیەت ،بەڵکو درێژ دەبێتەوە بۆیان هەتا دوای رەسیویش.

توێژینەوەیەکی ئەمەریکی نوێ بەم زووانە دەریخست کە ئاستی فێربوونی باوک و دایک کە بەندە بە باری ئابووری خێزانەکەوەو ئەوەش رۆڵێکی گەورە دەبینێت لە دیاریکردنی باری دروستی منداڵەکان کاتێک دەگەنە قۆناغی رەسیوی.توێژەرەکان لە زانکۆی ویلایەتی کالیفۆرنیاو سانفرانسیسکۆ لەو توێژینەوەی کە لەسەر 20566 کەس کردیان کە تەمەنی هیچیان لە پەنجا ساڵ کەمتر نەبوو و رەچەڵەکیان جیاواز بوو لەنێوان سپی و رەش و لاتینی یەکاندا. توێژینەوەکە مەبەستی دۆزینەوەی پەیوەندییەک بوو لەنێوان تەمەنی کەسەکان و داهاتی و دەوڵەمەندبوونی لەگەڵ بەتەمەندا چوونی.

داوا لەکەسی بەشداربوو دەکات کەزانیاری دەربارەی ئاستی کۆمەڵایەتی و ئابووری خێزانەکەی لەکاتێکدا کەئەم منداڵ بووە کەئەوەش سێ لایەنی گرتۆتەوە کەبریتین لەباری ئابووری باوک و دایک لەو کاتەی کەئەم منداڵەبووە کەئایا هەژاربووە یان نا، دووەمیش ژمارەی ئەو ساڵانەی کەدایک و باوک خوێندوویانە، سێیەمیش ئایا دایک و باوکەکە لەکاتێکدا کەئەم منداڵ بووە بەهۆی باری ئابوورییەوە شوێنی خۆیان و نیشتەجێیان گۆڕیوە یان نا، هەروەها توێژینەوەکە کۆمەڵێکی زۆر زانیاری کۆدەکاتەوە لەسەر کەسەکە دەربارەی باری تەندروستی. توێژینەوەکە دەریخست کەئەو کەسانەی ئاستی خوێندنی دایک و باوکیان لە پۆلی دووەمی ناوەندی کەمتر بووە، دەرکەوتووە کەباری دروستیان کاتێک گەیشتوونەتە قۆناغی رەسیوی خراپتر بووە لەو کەسانەی کەباوک و دایکیان زۆرتریان خوێندووە. توێژینەوەکەش ئەوەی دەرخستووە بەهۆی کەم خوێندنی دایک و باوکەوە و کاریگەری ئەوە لەسەر ئاستی ئابوورییان بۆتەهۆی ئەوەی منداڵەکان کاتێک دەگەنە تەمەنی رەسیوی زیاتر ئەو کاریگەرییەیان لەسەر دیار دەبێت.

هەندێك لە نەخۆشیەكانی كۆئەندامی هەرس

(Digestive System)

بەختیار سادق تۆفیق

كۆلێژی پزیشكی

زانكۆی سلێمانی

كۆئەندامی هەرس ئەو بەشە گرنگە یان ئەو ئەندامە گرنگانەی لاشەی مرۆڤە كەبەرپرسە لە مژینی ماددە خۆراكی یەكان، ڤیتامین، كانزاكان، و شلەمەنی. هەروەك چۆن بەشێك لە شلەی زیادەش دەكاتە دەرەوە، فرمانی مژین و هەرسكردنی كۆئەندامی هەرس فەراهەم دێت بە جوولانی خۆراكەكە بە درێژایی كۆئەندامی هەرس و پاشان نەرم كردنەوەو تەڕكردن ئینجا تێكەڵ كردنی لەگەڵ زەرداو و ئەنزیمەكانی هەرسكردن كەلەلایەن خانەكانی هەناوە پەردەو، لیكە رژێن و پەنكریاسەوە دەردەدرێن، هەندێك لەم خاسیەتانە لەلایەن لووسە ماسولكەی (Smooth muscle) ریخۆڵەوە ئەنجام دەدرێن، ئەمەش هاوتا لەگەڵ رۆڵی هۆرمۆنەكاندایە.

بەگشتی كۆئەندامی هەرس لە دەم و گەروو سورێنچك و گەدەو ریخۆڵە باریكەو ریخۆڵە ئەستوورە و(Small and large intestine) هەتا دەگاتە ناوچەی كۆم و بەدەرچەی كۆم كۆتایی دێت.

لەلایەكی دیكەوە نابێت بڵاوبوونەوەی دەماری ئەو ماسولكانە لەیاد بكەین، كەلەژێر چاودێری چەند شەبەكەیەكی دەماریدان لەوانە شەبەكەی ئۆرباخ (Aurbachs Plexus) و شەبەكەی میزنەر (Meissners Plexus).

بەهەرحاڵ شانەزانی و خانەزانی و توێكاری كۆئەندامی هەرس باسی ئەم بابەتەی ئێمە نی یە، بەڵكو ئەوەی ئێمە پێویستە لێی بدوێین بریتییە لە بواری نەخۆشی و پرۆسەی نەخۆشی شانەكان (Patbological Process).

ئێمە دەزانین كەزۆرێك لەنەخۆشیەكانی كۆئەندامی هەرس لە رێگەی خۆراك و شێوازی

بەکارهێنانی خۆراکەوەیە، دەبێ بشزانین کامەیە سیستمی خواردنی سەلامەت بۆ مرۆڤ، کامەیە تەندروستترین خۆراکی مرۆڤ؟ بۆئەمەش دەچینە سەر ئەم پەرەگرافەی دوایی.

" پرۆسەی خواردنێکی بەتام و تەندروست"

خەڵکانێکی زۆر لەم جیهانەدا کاتێکی زۆری خۆیان بەسەیرکردن و چاودێری تەندروستی خۆیانەوە بەفیڕۆ دەدەن، بەقەدەر ئەوە کاتیان نییە بۆتام و چێژ بینین لەو تەندروستییەی کەهەیانە. جۆش بیلینگس (Josh bilings).

خواردنی باش یاخود خراپ بەمانای ڕەها بوونی نییەو، ناتوانین بەگشتی بڵێین کە خواردنێك باشە یاخود تەواو خراپە، ئێمە ناتوانین شێوازی خواردن لەدەرەوەی ئارەزوو و شێوازی هەڵبژاردنی ڕێگەکانی ژیانی خۆمان دابنێین (Life Style)، بەهەمان شێوەش دەتوانین باوەڕ بهێنین کە هەموو کەس حەزیان بەجەستەی تەندروست و کێشی گونجاوە بۆ هەتاهەتایەی ژیانیان.

گەر بەرەو بەشەکانی باشوری گۆی زەوی بڕۆین، ئەوە هەرچەندە بگونجێت پێویستمان بە خۆراکی پڕ چەوری یە، بەڵام ئەگەر پێچەوانەکەی لە نیوە گۆی باکوری زەویدا وەرگرین هەمیشە ڕاست نی یە. ڕاستی یە خەم هێنەرەکە ئەوەیە توێژینەوەی دەیەکانی ڕابردوو دەریان خستووە کە ئێمە لە ڕاستیدا نازانین کەچی دەخۆین، لە چ کاتێکدا دەخۆین و دەخۆینەوە؟ئایا خواردنی یاخود خۆراکی سێ ژەمەکە لە ڕۆژێکدا تەندروسترە لە خواردنی ژەمێك لە ڕۆژێکدا؟ یان ئایا چەوری هەمیشە خراپە گەر خاوەنی کێشێکی گونجاو و نۆرماڵ بووین؟ یان هاوسەنگی لە خواردندا باشتر نی یە؟ ئایا پێویستە 3،5،7 یاخود نۆ جۆر میوە لەرۆژێکدا بخۆین؟ ئەمەی دوایی یەکێکە لە ڕاسپاردەکان بۆ پیاوان، بەڵام توێژینەوە تازەکان دەڵێن ئەو سودە کە لە سێ جۆر میوە وەری دەگرین زیاترە لەوەی کە لەچەند جۆرێکی زیاتری میوە وەری دەگرین، یاخود ئەو سودە دەگاتە ڕادەیەك لە کەمکردن دەتوانین بڵێین هەر نامێنێت (2003 n=192) وەڵامی تەقلیدی بۆ ئەم پرسیارانە (بەڵێ)یەو، باشترین میوە باشترین سودمان پێ دەبەخشێت، بەڵام بەڵگەکان تا ڕادەیەك دوورن لە تەواوییەوە، بەتەنیا نەك لەبەر ئەوەی کە هەوڵ و توێژینەوەکان هەڕەمەکین (Randomized trials)، بەڵکو لەبەر کارلێکی ئاڵۆزی نێوان خۆراك و تەندروستی یەو، لەراستیدا زۆرجار هەموو خۆراکەکانیش زنجیرەیەکی نەویستراو لەئەنجام دەدەن بەدەستەوە، بۆ نمونە ئەو دژە ئۆکسیدە(Antioxidant) باشانەی کە لە ماددەی ئیپیکاتێچین (Epicatechin) دا هەیە لە چکلێتی ڕەشدا بێ کاریگەری دەمێنێتەوە بە وەرگرتنی یاخود خواردنەوەی شیر لەهەمان کاتدا.

دەرکەوتووە ڕێنمایی و ئامۆژگارییەکانی ڕابردوو دەورێکی ئەوتۆیان نەبووە لە گۆڕانی سیستمی خۆراکیدا لە ژمارەیەکی فراوانی دانیشتواندا، هەر بۆیە قەڵەوی مایەی خەرجیەکی زیاتری تەندروستی یە هەتا جگەرە.

ڕێنمایی یەکان ئەمانەی خوارەوەن:

1. **ئیندێکسی بارستەی لەش** (Body mass index):

کێش (کگم) /(درێژی بەمەتر)^2 =ئیندێکسی بارستەی لەش

مەبەستەکە بریتی یە لەوە کە ئیندێکسەکە لە 20 ــ 25 ڕابگیرێت، واتە خواردن کەم بکرێتەوە. زاڵبوون یاخود کۆنترۆڵی ڕێژەیی گرنگترە لە زاڵ بوونی جۆری.لە پاڵەپەستۆ یاخود فشاری خوێندا (Hypertension) خواردنی خۆراکە ڕاست و گونجاوەکان، پاڵەپەستۆی خوێن بەرێژەیی 0.6 ملم جیوە دادەبەزێنێت، بەڵام کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش دەبێتەهۆی دابەزینی 3.7 ملم جیوە لەماوەی 6 مانگدا لەیەك توێژینەوەی هەرەمەکیدا.

2. **ماسییە چەورەکان** (یاخود چەوری ماسی) (Oily fish):

ماسی دەوڵەمەندە بە (ئۆمیگای – 3) ترشی چەوری، وەك ماسی جۆری ماکریل (Mackerel)، هێرینگ (Herring)، پیلچار (Pilchar) و سالمۆن (Salmon)، ئەمە یارمەتی ئەوانە دەدات کەچەوری زیادە لە خوێنیاندا هەیە (Hyperlipidemia) دەبێت لەو جۆرانە دووربکەوینەوە کەچەورییەکی ناتایبەتمەند (Unspecified Oil) یان تێدایە. هەندێك جۆری دیکەی ماسی کۆلیسترۆڵی تێکرایی (total cholesterol) دادەبەزێنێت و یەکێك لە ڕێژە بەرزترینەکانی چەورییە فرەییە ناتێرەکان بۆ تێرەکانە (Ratio of polyun – saturatet to saturated (V:1)، پرۆتینی سۆیا کۆلیسترۆڵ دادەبەزێنێت کەبریتین لەخەستی کەمی

چەورییە پرۆتین (Low – density lipoprotein (LDL) گلیسترایدی سیانی (Trigly ceride).

3. **میوە پوختەکان** (Refined fruits):

میوە بەکاربهێنە بۆ زیادکردنی شیرینی، یا خواردنەوەی کەم شیرین یاخود کەم شەکر بەکاربهێنرێت، شەکر نابێت زیادبکرێت بۆخواردنەوەو دانەوێڵەکان.

لەکەسێکی لاشە تەندروستی چالاکی بەتەمەن کەشەکرەکەی جێگیرو ئاسایی بێت (Normoglycemic person) شەکر رۆڵێکی ئەوتۆی نییە.

4. میوەی تەواو خواردنی پڕ ریشاڵ بخۆ، ئینجا خوێ کەم بکەرەوە.

5. ئەگەر ئەلکهولت بەکارهێنا، بەرێژەی مامناوەند بەکاری بهێنە.

ئەگەر ئەلکهول بەکارهێنرا دەبێت رەگەزی مێ (♀) کەمتر لە 15 یەکە لە هەفتەیەکدا بەکاربهێنێت، نێر (♂) کەمتر لە 20 یەکە بەکاربهێنێت لە هەفتەیەکدا، تا ئێستاش زیادکردنی رێژەی ئەلکهول جێگەی مشت و مڕە.

پێویستە بەشێوەیەکی رێك و پێك بخورێتەوە، نەك بە بینج لێدان و زیادەڕەوی کردن تێیدا، ئەلکهول کۆبونەوەی پەڕەکانی خوێن کەم دەکاتەوەو، یەکێکە لە دژە ئۆکسیدەکان، واتە بە یەکێك لە ماددەکانی پارێزەر و بەرگری کەری دڵ دەژمێردرێ (Cardioprotective)، بەڵام دەبێت کێ بێت سوارچاکی بواری هاوسەنگی ئەم پارێزەرە؟ !!

بەڵام لە راستیدا بەڵگەیەك بەدەستەوە نییە، کە ئەوانەی بەتەنها بیرە دەخۆنەوە، پێویستە بیگۆڕن بۆ شەراب، بەڵام بەڵگەکان دەڵێن ئەم سود و قازانجە بەتەنها ئەوانە دەگرێتەوە کە خەستی یەکەمی چەوری یە پرۆتینیان (LDL) 5.25 مل مۆڵ بۆ هەر لیترێکە یاخود زیاترە لەو رێژەیە.

پێویستە دووربکەوینەوە لەم جۆرە خۆراکانە ئەگەر:

1. تەمەنی کەسەکە لە پێنج ساڵ کەمتر بوو.

2. ئەگەر کەسەکە پێویستی بە خۆراکی کەم پاشەڕۆ هەبوو (وەك نەخۆشی کرۆنز Crohnsdisease) هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار (Ulcerative colitis).

3. یان ئەوانەی کە پێویستیان بە خۆراکی تایبەتی هەیە (وەك نەخۆشی گەنمە (Coeliacdisease) کە تیایدا نەخۆش پێویستە دووربکەوێتەوە لەو خۆراکانەی کە گەنم یاخود ماددەی گلایادین (gliadin) یان تێدایە.

4. ئەگەر لە دەستدانی کێش تێبینی کرا (وەك لە نەخۆشی ئایدز HIV+ve) دا) لەوانەیە دڵنیاکەرەوەکان لەسەر نەخۆشی چەوری خراپی ناوخوێن (Dyslipidemia)، قەڵەوی (Obesity)، قەبزی (Constipation)، لەکارکەوتنی جگەر (Liver failure) و هەوکردنی درێژخایەنی پەنکریاس (Chronic pancreatitis)، لەکارکەوتنی گورچیلە (Renal failure) (کە تیایدا پێویستە پرۆتین کەم بکرێتەوە)، زیاد بوونی پاڵەپەستۆی خوێن بن.

لەسەرەتای باسکردنی نەخۆشی یەکانی کۆئەندامی هەرسدا، پێویستە گرنگترین ئەو نیشانانە باس بکەین کە لەئەنجامی نەخۆشی کۆئەندامی هەرسەوە پەیدا دەبن کە ئەمانەن:

لەدەستدانی ئارەزووی خواردن و لەدەست دانی کێش (Anorexia and loss of Weight) نارەحەتی قوتدان (Dysphagia)، دڵە کزە (Heartburn)، خراپ هەرس کردن (Dyspepsia)، دڵ تێکهەڵاتن و رشانەوە (Nausea and vomiting)، خوێن هەڵهێنانەوە یان رشانەوەی خوێناوی (Hematamesis) سك ئێشە (Abdominal pain)، بالێبونەوەی زۆر (Wind)، سك کیف کردن (Abdominal distension)، گۆڕانی عادەتی چوونە سەر ئاو (Altered bowel habit)، خوێن بەربوونی کۆتایی ریخۆڵە ئەستورە (Rectal bleeding)، زەردوویی (Jaundice)، ئێمە لێرەدا چەند نیشانەیەك لەبەر گرنگیان باس دەکەین.

دڵە کزە (Heart burn)

بریتی یە لە نارەحەتیەکی ناو بەناوی شێوە شەپۆل لەپشت ئێسکی کۆڵەی سنگەوە (Retrosternal)، کە بەرەو سەرەوە دەڕوات بۆ مل، کاتێك دڵە کزە، نیشانەیەکی سەرەکی دەبێت بەوە دەتوانین نەخۆشی گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ سورێنچك (Gostroesophageal reflux) دیاری (تشخیص) بکەین.

زۆربەی جار ئەم حاڵەتە گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدەی لەگەڵدایە (Acidreflux)، کە جۆرە تامێکی

ترشاو بەدەم دەبەخشێت، خاسیەتی سوتانەوەو بەرەو سەرەوە چوونی دڵە کزە، ئینجا ڕوودانی لەکاتی پاڵ کەوتن وچەمانەوە بۆ پێشەوە یارمەتیدەرە بۆ جیاکردنەوەی دڵە کزە لەو ئازارەی کە لەناوەندی سنگدا پەیدا دەبێت بەهۆی نەخۆشی یەکانی دڵەوە (Chest pain).

نارەحەتی قوتدان (Dysphagia)

نارەحەت قوتدان یان بەگرانی قوتدان هەمیشە دەبێت بەهەند بگیرێت، دەبێت پرسیار لەنەخۆش بکرێت ئایا کاتێك خواردن یاخود ئاو دەخۆیتەوە دەگیرێت، یاخود دەنوسێت بە قورگتەوە، نابێت نارەحەت قوتدان لەگەڵ تێرە خواردنی زوودا (Early Satiety) تێکەڵ بکەین، نەتوانینی خواردنی ژەمێکی تەواو و پڕ بەهۆی پڕ بوونی پێش وەختەوەیە، یاخود هەست کردن بە بوونی بارستەیەك لە گەرووا، بەڵام لە ڕاستیدا ئەو بارستەیە کارناکاتە سەر قوتدان و پەیوەندی بە خواردنەوە نی یە.

قوتدانی ئاسایی لەژێر کۆنترۆڵی قەدی دەماغ (Brain stem) و، دوو کاسە دەماری: دەماری زمان و گەروو (Glossopharyngeal nerve)، هەروەها دەماری (Vagus nerve)، کۆئەندامی دەماری ڕیخۆڵە (Enteric nervous system) و، لووسە ماسوولکەی سورێنچك (Esophageal smooth muscle) دایە.

پەرچە کرداری قوتدان (Swallowing reflux) کاتێك دەست پێ دەکات کە خواردن دەچێتە ناو دەمەوە (oral phase) کە خواردنە جاوەکە دەگوێزرێتەوە بۆ گەروو، قۆناغی گەروو (Pharyngeal phase) دەست پێ دەکات بە داخرانی بۆری هەواو خاوبوونەوەی دەرچەی سەرەوەی گەروو ئینجا گرژبونە یەك لە دوا یەکەکانی ماسولکە کرژۆکەکانی (Pharyngeal constrictor)، پاڵ دەنێت بە خۆراکە جاوەکەوە بۆ ناو سورێنچك ئینجا بەکرمە جوڵەی کرژبونی سورێنچك، پرۆسەی پاڵپێوەنانی خۆراکەکە بۆ ناو گەدە فەراهەم دێت، ئەمەش کاتێك هەموار دەبێت کە دەرچەی نێوان سورێنچك و گەدە خاو دەبێتەوە.

لەوانەیە نارەحەت قوتدان ناتەواوی هەر کامێك لەو قۆناغانەی قوتدان بگرێتەوە:

ـ دەم برینی بە ئازار (Painful ulcer)، هەو کردنی دەم یان گەروو، یاخود مانەوەی پارچەی ددان لەکاتی دەرهێناندا.

ـ قەدی دەماغ (Brain stem): ـ وەك سەکتەی دەماغ (CVA)، ئەوانی دیکە.

ـ سورێنچك: ـ وەك تەسکبوونەوەی پاك یاخود خاوێن (Benignstricture)، شێرپەنجە.

نارەحەت قوتدانی دەماری لەئەنجامی لەکارکەوتن یاخود شەلەلی بەڵب یان گەندە بەڵبەوە دەبێت (Bulbar and pseudobulbar palsy)، ئەمەش بەشێوەیەکی تەواو خراپترە بۆ قوتدانی شلەکان تاکو قوتدانی ماددەو خواردنە ڕەقترەکان، لەوانەشە هاوری بێت لەگەڵ گەڕانەوەی شلە بۆ لووت و تێکەڵ و پێکەڵ کردنی قسە و غولماندنەوەی وشەو ڕستەکان و کۆکین لەکاتی قوتداندا (Chocking and spluttering). بەڵام ئەو نارەحەت قوتدانەی پەیوەندی بە ماسولکەو دەمارەکانەوە هەیە (Neuromusculor dysphagia)، یاخود جوڵەی خراپی سورێنچك زۆربەی جار لەناوەندەکانی تەمەنی مرۆڤدا ڕوودەدات، ئەمەش بۆ قوتدانی شتە ڕەقەکان خراپتر دەبێت و لەوانەیە قوتدانی شلەکان و دانیشتن بەرێکی یاریدەدەر بن.

ئەکەلەیزیا (Achalasia): ـ کاتێك ڕوودەدات کە دەرچەی خوارەوەی سورێنچك شکست دەهێنێت لەخاوبوونەوەی تەواو، ئەمەش دەبێتە هۆی وردە وردە فراوان بوون و گەورەبوونی سورێنچك لە سەروو دەرچەکەوە ئینجا لەوانەیە شلە لە شەواندا یاخود لەکاتی پاڵکەوتندا بگەڕێتەوە بۆ ناو بۆری هەواو و ئینجا بۆ سی یەکان، کە ئەمەش مەترسی یە لەسەر سی یەکان و ژیانی نەخۆشەکەو حاڵەتێك دروست دەکات پێ ی دەڵێن (Aspiration pneumonia).

جوڵەی خراپی سورێنچك لەوانەیە لەگەڵ ئازاری ناوەندی سنگدا (Central chest pain) تیکەڵ بکرێن کە دوو بابەتی زۆر جیاوازن، خراپ جوڵەکە لە ئەنجامی کە شەنگ بوونی ماسولکەی سورێنچکەوە، بەڵام ئەوەی دیکەیان لە ئەنجامی ناتەواوی یەوەیە لە دڵدا.

نارەحەتی قوتدانی میکانیکی لەئەنجامی تەسکبوونەوەی سورێنچکەوەیە، گەر کێش لەدەستدانی لەگەڵدابوو، لەماوەیەکی کورتدا،وبەبێ دڵە کزە، ئەوا گومانی شێرپەنجەی سورێنچکی لێ دەکرێت، نارەحەت قوتدان بۆماوەیەکی زۆر و بەبێ بوونی لەدەستدانی کێش و گەر دڵە کزەی لەگەڵدا بوو ئەوە گومانی تەسك بوونەوەی

زامداری خاوێن یاخود پاکی لێ دەکرێت (Benign peptic stricture).

هۆکارەکانی نارەحەتی قوتدان:

1. دەم: برینی بەئازاری ناو دەم، هەوکردنی ناو دەم یان گەروو.

2. ئەوەی پەیوەندی بە دەمارەکانەوە هەیە: سەکتەی دەماغ (CVA)، لەکارکەوتنی بەلبەر یاخود گەندە بەلبەر (Bulbar and pseudo bul bar palsy).

3. ئەوەی پەیوەندی بە ماسولکەو دەمارەکانەوە هەیە: (Neuromascular disorder) ئەکەلەیزیا (Achalasia)، پاوچی گەروو (Pharyngeal pouch)، مایشینا گرەڤیس(Myasthenia gravis)، کە تیایدا دژە تەن (Antibody) لەدژی ماسولکەکان دروست دەبێت و کاردەکاتە سەر فرمانی ماسولکەکانی قورگ.

4. هۆکارە میکانیکی یەکان: شێرپەنجەی سورێنچ، تەسک بوونەوەی زامداری سورێنچ، فشاری دەرەکی لەسەر سورێنچ وەك شێرپەنجەی سییەکان.

5. نەخۆشی (Systemic sclerosis) کە زۆرێك لە ئەندامەکانی جەستەی مرۆڤ لەم نەخۆشی یەدا بەر دەکەون، کە لێرەشدا کاریگەری لەسەر قوتدان هەیە.

لەمەشەوە ژمارەیەك پرسیار هەن کە گرێ کوێرەکە دەکەنەوە:

1. **ئایا لە سەرەتادا نارەحەتی قوتدانی شتە رەقەکان و شلەمەنی یەکان هەبووە؟**

بەڵێ: ناتەواوی یە لە جووڵەدا (وەك ئەکەلەیزیا،ناتەواوی دەماری) یاخود هۆکارەکانی گەروو.

نەخێر: گومانی تەسک بوونەوەی لێ دەکرێت (لەوانەیە شێرپەنجە یان هۆکاری دیکە بێت.

2. **ئایا نارەحەت دەبێت کە جووڵەی قوتدان دەست پێ دەکەیت؟**

بەڵێ: گومانی لەکارکەوتنی بەلبەر (لە دەماغدا)، بە تایبەت ئەگەر کۆکەی هەبوو لەکاتی قوتداندا.

3. ئایا قوتدان بە ئازارە (Odgnophagia):

بەڵێ: گومانی شێرپەنجە دەکرێت، هەوکردنی سورێنچ (Esophagitis)، ئەکەلەیزیا، یاخود کەشەنگ بوونی ماسولکەی سورێنچ.

4. **ئایا نارەحەت قوتدان ناو بەناوە، یاخود جێگیر و بەردەوام و خراپتر دەبێت؟**

ناوبەناو: گومانی کەشەنگ بوونی ماسولکەی سورێنچکی لێ دەکرێت.

بەردەوام و جێگیر: گومانی شێرپەنجەی لێدەکرێت.

5. **ئایا خۆراکەکە بە لچ دەکات لەکاتی خواردنەوەدا؟**

بەڵێ: گومانی پاوچی گەرووی لێ دەکرێت.

زەردوویی (Jaundice)

زەردوویی واتە زەردبوونی پێست و سپێنەی چاو، هەناوە پەردە، بەهۆی بەرزبوونەوەی رێژەی بیلیرۆبین لە پلازمای خوێندا (دەردەکەوێت کاتێك بیلیرۆبین زیاتر بێت لە 35 مایکرۆمۆل لە لیترێکدا).

زەردوویی لەوانەیە پۆلێن بکرێت بە جۆری ئەو بیلیرۆبینەی کە لە سوڕانی خوێندا هەیە وەك پێکەوە بەستراو یاخود پێکەوە نەبەستراو بە ترشی گلوکۆرۆنیك (Conjugated and un Conjugated) (bilirubin)، یاخود پۆلین دەکرێ بەهۆی شوێنی ناتەواوی یەکەوە، وەك ئەو هۆکارانەی پێش جگەر دەبنە هۆی زەردوویی (Prehepatic Jaundce)، ئەو هۆکارانەی کە تایبەتن بە خودی جگەر خۆیەوە (Hepatic causes of Junadice) و، ئەو هۆکارانەی کە لە ئەنجامی گیرانی رێرەوی زەرداو روودەدەن.

(Obstructive (cholestatic) jaundice)

زیندە چالاکی یەکانی بیلیرۆبین (Bilirubinmetabolisms): -

بیلیرۆبین پێك دێت لە ئەنجامی تێك شکاندنی هیمۆگلۆبین، ئینجا دەبەسترێتەوە بە ترشی گلوکۆرۆنیکەوە (Glucoronic acid) بەهۆی خانەکانی جگەرەوە (Hepatocyte)، ئەمەش وادەکات کە توانای توانەوەی هەبێت لە ئاودا.

بیلیرۆبینی بەستراوە (Conjugated bilirubin) دەرژێنرێتە ناو زەرداوەوە، و ئینجا دەکرێتە دەرەوە بۆ ریخۆڵە، هەندێکی دیکەی لە لایەن جگەرەوە دەمژرێتەوە لە سوڕی (ریخۆڵە ـ جگەر) (Enterohepatic circulation)، دا ئینجا ئەوەی کە دەمێنێتەوە دەگۆڕێت بۆ یۆرۆبایلینۆجین(Urobilinogen) لە لایەن بەکتریای ریخۆڵەوە، یۆرۆبایلینۆجین یان دەمژرێتەوە یان دەکرێتە

دەرەوە لە لایەن گورچیلەکانەوە، یاخود دەگۆڕێت بۆ ستێرکۆبیلین (Stercobilin)، کە ڕەنگی پیسایی قاوەی باو دەکات.

ئەو هۆکارانەی لەپێش جگەردا ڕوودەدەن کە دەبنە هۆی زەردوویی Prehepatic causes:

ئەگەر بیلیرۆبین زۆر دروست بێت یاخود بەرهەم بێت (لە ئەنجامی شی بوونەوەی خوێن (Hemolysis)، کەم وەرگرتنی (Reuptake) لە لایەن جگەرەوە، یاخود کەم کردنی پرۆسەی بەستنەوەی بە ترشی گلوکورۆنیکەوە (Conjugation)، بیلیرۆبینی نەبەستراوە بە ترشی گلوکۆرنیکەوە دەچێتە خوێنەوە، کاتێك لە ئاودا ناتوێتەوە ناچێتە ناو میزەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی بیلیرۆبینی نەبەستراوە بەشێوەیەکی زۆر لە خوێندا (Unconjug ated hyperbilirubenemia)، هۆکارەکانی ئەم جۆرە زیادبوونەش: ـ

یان فسیۆلۆژییە یە (وەك لە تەمەنی منداڵی یەکی زوودا)، یان شێیبوونەوەی خڕۆکە سوورەکانی خوێنە، یاخود خراپ بەرهەم هێنانی خڕۆکە سورەکانی خوێنە (Dyserythropoieses)، یاخود کەمی ئەنزیمی (Glucoronyl transferase) ە، بۆ نموونە کۆنیشانی جلبەرت (Gilbert syndrome)و، کۆنیشانەی کریگلەر ـ نەجار (Crigler –najar syndrome).

ئەو هۆکارانەی تایبەتن بە خانەی جگەرەوە و دەبنە هۆی زەردوویی (Hepato cellular Jaundice)

لەم بارەدا تێك شکانی خانەکانی جگەر ڕوودەدات بە بوون یان نەبوون قەتیس مانی زەرداو (Cholestasis).

هۆکارەکانی ئەمەش: ـ هەوکردنی جگەر بەهۆی: ڤایرۆسی (EBV)، ڤایرۆسی (Cytomegalo virus)، دەرمانەکان، هەوکردنی جگەری کهولی (Alcoholic hepatitis)، بەمۆم بوونی جگەر (Cirrhosis)، بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەی دووەمی لە جگەردا (واتە لە ئەندامەکانی ترەوە هاتبێت) (Metastasis)، یان دوومەڵی جگەر (Liver abscess)، نەخۆشی (Hemochromatosis)، هەوکردنی جگەر کە بەهۆی دژە تەنی خۆیی خانەکانی جگەرەوە ڕوودەدات (Auto Immune hepatitis)، ژەهراوی بوونی خوێن بە ژەهری بەکتری و بەکتریای زۆر (Septecemia)، لیپتۆسپایرۆسیس (Leptospirosis)، ئەلفا ـ ئەنتی تریپسین (Antitrypsine-)، نەخۆشی ویلسن و ئەوانی دیکە، ئینجا لەکارکەوتنی لای ڕاستی دڵ، کۆنیشانەی ڕۆتۆر (Rotor Syndrome)، لە کۆتاییدا ژەهرەکان وەك چوارە کلۆریدی کاربۆن، کەڕوو.

ئەو هۆکارانەی کە لە ئەنجامی گیرانی ڕێڕەوی زەرداو ڕوودەدەن و دەبنە هۆی زەردوویی (Obstructive Jaundice): ـ

ئەگەر هاوبەشە جۆگەی زراو (Common bile duct) بگیرێت یان دابخرێت، بیلیرۆبینی بەستراوە بەشێوەیەکی زۆر دەچێتە ناو خوێنەوە و دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانێکی زۆری بیلیرۆبینی بەستراوە لە خوێندا (Conjugated hyperbilirubinemia).

توانای توانەوەی لە ئاودا وادەکات لە میزەوە بکرێتە دەرەوە، ئینجا وای لێ دەکات ڕەنگەکەی ڕەش بێت، کەمێك بیلیرۆبینی بەستراوە دەچێتە ریخۆڵەوەو پیسایی بێ ڕەنگ دەکات.

هۆکارەکانی: بەردی زراو لە هاوبەشە جۆگەی زراو (Gall stones) شێرپەنجەی پەنکریاس، لیمفە گرێ ی (Porta hepatis)، دەرمانەکان، شێرپەنجەی جۆگەی زراو، هەوکردنی جۆگەی زراوی ڕەق بوو (Sclerosing Cholangitis)، بە مۆم بوونی ڕێڕەوی زراوی سەرەتایی (Primary biliary Cirlhosis) و هۆکارەکانی دیکەش.

نیشانەکانی:

پێویستە پرسیار بکرێت دەربارەی گواستنەوەی خوێن، هەروەها بەکارهێنانی دەرمان لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە (IV drug use)، کون کردن و بڕینی پێست (Body pirecing)، خاڵ کوتان (Tattoos)، چالاکی سێکسی، سەفەر کردن و هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسانێك زەردوویان هەیە (Jaundice contact)، بوونی وەها کێشەیەکی وەك زەردوویی لە خێزانەکەدا، بەکارهێنانی ئەلکهول و، هەموو دەرمانەکان.

تاقیکردنەوەی نەخۆشەکە (Examination):

تاقیکردنەوەی نەخۆشەکە بۆ نیشانەی نەخۆشی یە درێژخایەنەکانی جگەر، ناتەواوی یەکانی دەماغ (لەوانە ئاوسانی دەماغ) لە ئەنجامی نەخۆشی جگەرەوە

(Hepatic encephalo pathy)، ئاوسانی لیمفە گرێکان (Lymphadenopathy)، گەورەبوونی جگەر (Hepatomegaly)، گەورەبوونی سپڵ (Splenomegaly) گەورەبوونی توورەکەی زراو، کۆبوونەوەی شلەی زۆر لە بۆشایی هەناودا (Ascitis) بێ ڕەنگ بوونی پیسایی و ڕەش بوونی میز بە نزیکەی بەڵگەی زەردوویی قەتیس مانی زەرداوە(Cholestatic Jaundice).

تێستەکان (Tests)

لە میزدا: بیلیرۆبین لە زەردوویی پێش جگەردا لە میزدا بوونی نی یە (Prehapatic) یورۆ بیلۆجین لە زەردوویی قەتیس مانی زەرداودا نی یە (Cholestatic)، کە پاشان دەبێت بە کێشەی نەشتەرگەری، گەر ئامێری سۆنەر فراوان بوونی جۆگەی زراو پیشان بدات.

لە خوێندا: ـ وێنەی ژمارەیی هەموو خوێن (Full blood count)، پشکنینی هۆکاری مەین، فیلمی خوێن (Blood film)، ژمارەی ریتیکیولۆسایت (Reticulocyte count)، تێستی کومب (Coombs test).

کیمیایی ژیانی: یوریاو توخمەکان (Urea and electrolyte)، تێستی فرمانی جگەر (Liver function test) کە ئەم تێستانە دەگرێتەوە (بیلیرۆبین، ALT، AST، AL,phos، YGT، تێکڕای پرۆتین (Total protein، ئەلبۆمین (Albumin).

ڤایرۆس زانی: بۆ ئەم ڤایرۆسانە: (EBV، HAV ،CMV، HCV، Serology) تێستەکانی دیکە (وەك ئاسن، فێرتین (ferritin)، TIBC، کەمی ئەلفا ئەنتی تریسپین.

سۆنەر: ئایا جۆگەی زراو فراوان بووە، گەر وابێت لەجۆری قەتیس مانی زراوە؟

ئایا بەردی زراو هەیە؟ بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەی دووەمی لە جگەردا (Metastasis)، یاخود بارستەی پەنکریاس (Pancreatic mass)، وەڵامەکەی (ERCP) یە گەر جۆگەی زەرداو فراون بوو، پێویستە بەشێك لە شانەی زیندوویی جگەر (Liverbiopsy) وەربگرێت گەر جۆگەی زاراو ئاسایی و نۆرمەڵ بوو، هەروەها ئەنجام دانی (CT- scan) یان (MRI).

هۆکارەکانی زەردوویی لە نەخۆشێکی جێگیری لە پێشتردا لەگەڵ بەمۆم بوونی جگەردا:

- ژەهراوی بوون یان هەوکردنێکی زۆری سیستمی بە بەکتریا (Sepsis).
- ئەلکهول.
- دەرمانەکان.
- شێرپەنجە وەك شێرپەنجەی خانەکانی جگەر (Hepatocellular carcinoma).
- خوێن بەربوونی کۆئەندامی هەرس.

زەردوویی بەهۆی دەرمانەکانەوە:

* هەوکردنی جگەر (Hepatitis): ـ

ـ ڕێژەیەکی زۆر پاراسیتامۆڵ (Paracetamol overdose).

ـ دەرمانەکانی دژە سیل (Anti – TB).

ـ ستاتین (Statin).

ـ ڤالپروەیتی سۆدیۆم (Na-Valproate).

ـ MAO inhibitor.

ـ هالۆسان Halothan.

قەتیس مانی زەرداو:

ـ ئەنتی بایوتیك (Antibiotic) (کۆ ئەمۆکسی کلاڤ، فلۆکلۆکساسیلین).

ـ ستیرۆید.

ـ دەرمانی دژە سکپڕی (Oral contraceptive).

ـ کلۆرپرۆمازین (Chlorpromazine).

ـ پرۆکلۆر پێرازین (Prochlorperazine)

ـ سەلفۆنایل یۆریا (Sulphonyl urea).

ئاڵتون (Gold).

خوێن بەربوونی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەرس:

(Upper gastrointestinal bleeding)

خوێن بەربوونی کۆئەندامی هەرس بابەتێکی گرنگ و زۆر بڵاوەو تا ڕادەیەکیش مەترسیدارە، گەر بە زووی چارە نەکرێت لە بەشی کوتوپڕی (Emergency department) ئەوا ئەنجامەکەی بە مردن دەکەوێتەوە، لەپێشدا دەبێت هۆکارەکانی ئەم خوێن بەربوونە دیاری بکەین:

- **هۆکـــارە بڵاوەکـــان** (Common causes):

زامدار بوونی گەدەو دوانزە گرێ (gastric and duodenal ulcer)، **هـەوکردنی هـەناوە پـەردەی گـەدە** (gastritis)، **دڕانـی مـالۆری ـ ویـس** (Mallory-wiss tear) **کـە بـە دڕانـی سورێنـچك دەناسـرێت لـە ئـەنجامی رشانەوەدا، هـەروەها کێشەی گەورەبوون و فراوان بـوونی لولـە خوێنـەکانی دیـواری سورێنـچك** (Esophageal varieces)، **بەرزبونـــەوەی پاڵەپەســـتۆی خوێنهێنـــەری ریخۆڵە ـ بۆ جگـەر کە دەبێتە هـۆی ناتـەواوی و نەخۆشـی گـــەدە** (Portal hypertensive gastropathy)، **دەرمانـەکان وەك دەرمانـەکانی ناسترۆیدی دژە هـەوکردن و تا** (NSAID) **بۆ نمونـە پـرۆفین، ئەسپرین، دەرمـانی دژە مـــەین و دژە کۆبوونـــەوەی پـــەرە خانـــەکانی خـــوێن** (Anticoagulant and thrombolytic).

هۆکارە دەگمەنەکان (Rare causes):

هەوکردنی سورێنچك (Esophagitis)، **ناتەواوی یـــەکانی خـــوێن بـــەربوون** (Bleeding disorders)، **کۆنیـــشانەی ئیهلـــەر ــــ دانلـــۆس** (Ehler-danlos syndrome)، **زەردوویی** (Jaundice) **و هی دیکە.**

ئەو نیشانانەی لە لایەن پزیشك و نەخۆشـەوە هەستی پێ دەکرێت (Sign and Symptoms): .

رشانەوەی خوێناوی (Hematamesis)، **یاخود رەش بـــوونی پیـــسایی** (Malena)، **ســـەرگێژ خـــواردن (بەتایبـەت لـەکاتی وەسـتاندا)، بورانـەوە، ئـازاری سـك، ناڕەحـەت قوتـدان،، دابـەزینی پاڵەپەسـتۆی خوێنهێنـەری لا مـــل** (Jagular venous pressure)، **دابـــەزینی پاڵەپەســـتۆی خـــوێن لـــەکاتی وەســـتاندا** (Postural hypotension)، **دابـــەزینی پاڵەپەســـتۆی خـــوێن، زیـــاد بـوونی لێـدانی دڵ** (Tachycardia)، **کـەم میزکردنـەوە، سـارد و سـڕی نەخۆشـەکە، نیـشانەکانی نەخۆشـی یـە درێژخایەنـەکانی جگـەر** (Chronic Liver disease)، **پەڵەی بچوکی پێست** (Purpura)، **زەردوویی.**

تێبینـی: پێویـستە پرسـیار بکرێـت لـە نـەخۆش دەربـارەی هـەر کێـشەیەکی پێـشووی کۆئەنـدامی هـەرس، بەکارهێنانی دەرمان، و بەکارهێنانی مەی و ئەلکهول.

بـــــەڕێوەبردن و چـــــارەکردنی نەخۆشـــــەکە (Management): -

بارودۆخی نەخۆشـەکە هەڵـسەنگێنە کـە ئایـا لـە حاڵەتی شۆکدایە (Shock): -

- **ساردو سڕی نـەخۆش لـەکاتی دەسـت لێدانـدا (بەتایبـەت لـووت، پەنجـە گـەورەی پـێ و، پەنجـەکانی دەسـت)، کەمبوونـەوەی پـڕ بـوونی مولولەکانی خوێن** (Capillary refill).
- **لێدانی دڵ زیاتر بێت لـە** 100 **لێدان لـە چرکەیەکدا.**
- **پاڵەپەســتۆی خــوێن هێنــەری لامــل کەمترە لە اسم ئاو.**
- **پاڵەپەستۆی خـوێن لـەکاتی کرژبـوونی دڵدا** (Systolic BP) **کەمتر بێت لە** 100 **مل جیوە.**
- **کـــەوتن لـــە ئـــەنجامی دابـــەزینی پاڵەپەستۆی خوێن** (Postural drop).
- **میزکـــردن کـــەمتر لـــە** 30 **مـــل لـــە کاتژمێرێکدا.**

*** گـەر نەخۆشـەکە لـە شـۆکدا نـەبوو، دەبێـت دوو کـانیۆلای گـەورە بـۆ نەخۆشـەکە دابنـێین، سـەرەتا شـلە لـە ڕێگـەی خوێنهێنـەرەوە، لە ڕێگـای یـەکێك لـە کانیۆلاکانـەوە دادەنێین** (IVI Saline fluid)، **بۆ ئـەوەی سـوڕی خـوێنی نـەخۆش بـەکراوەیی بهێڵێنـەوە، پێویـستە چێکـی خـوێن و نیـشانە سـەرەکی یـەکانی** (Vital sign) **ی نەخۆشـەکە بکـەین (نیـشانە سـەرەکی یـەکان: رادەی هەناسـە، لێـدانی دڵ، پلـەی گـەرمی، پاڵەپەسـتۆی خـوێن دەگرێتـەوە) لەگـەڵ رێژەی میز کردن، ئەمانە بە مەبەستی هێشتنەوەی یاخود زیادکردنی رێژەی هیمۆگلۆبینی نەخۆشەکە بۆ زیاتر لە** 8 **گم بۆ هەر دیسی لیترێك.**

تێبینی: لەوانەیە هیمۆگلۆبین بەرزنەبێتـەوە هـەتا ئەو قەبارەیە لە خوێن کە بەفیڕۆ چووە لـە ئەنجامی خـوێن بەربوونەکـە، نەگەڕێنرێتـــەوە لـــە ڕێگـــەی شـــلە یـــاخود خوێنەوە.

*** بـەڵام گـەر نەخۆشـەکە لـە شـۆکدا بـوو ئـەوا بـە قۆنـاغێکی چـڕ و پـڕی چارەسـەردا تێدەپـەڕێت، کـە لێـرەدا دەرفەتی ئەو باسەمان نی یە.**

ئەو نیشانانەی کەوا دەکەن چارەنوسێکی باش لە نەخۆش چاوەڕوان نەکەین (Poor Prognostic Signs): -

- تەمەن: گەر نەخۆشەکە لە تەمەنی 60 ساڵی زیاتر بوو.

- هێواش لێدانی دڵ (Brady cardia) یاخود لێدانی دڵ زیاتر بوو لە 100 لێدان لە خولەکێکدا.

- نەخۆشی درێژخایەنی جگەر (Chronic Liver disease).

- نەخۆشی هاوتا لەگەڵ خوێن بەربوونەکە (Significant comorbidity) وەك نەخۆشی شەکرە (diabetes mellitus) و جەڵتەی دڵ (Myocardial infarction).

- گەر پاڵەپەستۆی خوێن لەکاتی کرژبوونی ماسولکەی دڵدا کەمتر بوو لە 100 مل جیوە.

- گەر کێشەی خوێن بەربوون یاخود خوێن نەوەستانەوەی هەبوو (Bleeding diathesis).

- دابەزینی ئاستی هۆش و ئاگایی.

* (**خوێن بەربوونی لوولە خوێنە ئاوساوەکانی دیـــواری سورێنـــچك** (Esophageal Variceal bleeding): -

بوژانـــەوەی نەخۆشـــەکە پاشـــان بـــەکارهێنانی هـــەناوبینی (Endoscope) خێـــرا، وەك چارەســـەری سکلیرۆســـێرەپی (Sclerotherapy)، پاشـــان دەرمـــانی ئۆکتیرۆتاید (Octeotide)، تێلی پریسین (telepressin) لەوانەیە بەکار بێت، ئەگەر خوێن بەربوونەکە بەردەوام بوو یاخود هەر زۆر بوو بۆریچکەی پلاستیکی سینگستاکن - بلاکمـــــور (Singstaken-blackmore tube) بەکاردەهێنرێت و تێدەپەڕێنین بۆ ناوەوە لە سورێنچکدا، ئەم خوێن بەربوونە هاوتاو بەرامبەرە بۆ ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی زۆر پرۆتینیان تێدایە وەك گۆشت.

بـــۆ دوورکەوتنـــەوە یـــاخود چـــارە کردنـــی ئـــەو نەخۆشی یانەی دەماغ کە لە ئەنجامی ناتەواوی جگەرەوە پەیدا دەبن،، ئیزۆمیپرازوول (Esomepazole) 40ملگم لـە ڕێگـەی دەمـەوە لەوانەیـە یارمەتیـدەر بێـت لـە دوور کەوتنەوە لەو زامداربوونەی کە لە ئەنجامی فشارەوە دەبن (Stress ulceration).

هەناو بین (Endoscopy): -

لـەماوەی چـوار کاتـژمێردا ئـەنجام دەدرێـت گـەر گومانی ئەم جۆرە خوێن بەربوونـەمان کـرد، لـەماوەی (12-24) کاتـژمێردا گـەر نـەخۆش بـە شـۆك هـاتبوو لـەکاتی چوونە ژوورەوە و مانەوەی لە نەخۆشخانە (Shock on admission)، یاخود گەر نەخۆشی دیکەی درێژخایـەنی هـەبوو (وەك جەڵتـەی دڵ، کێشـەی خـوێن نەوەسـتانەوە ی (Bleeding tendency).

هـەناو بین دەتوانێـت شـوێنی خـوێن بەربوونەکـە دیاری بکات، هەروەها مەترسی دووبارە خوێن بەربوونـەوە دەخـەملێنێت و دیاری دەکات (دووبارە خوێن بەربوونـەوە (Rebleeding) مەترسی مردن دوو ئەوەندە زیاد دەکات) و، دەتوانرێـت بکرێتـە کـەناڵی گواسـتنەوەی چارەسـەر بـۆ شوێنی خوێن بەربوونەکە.

دووبارە خوێن بەربوونەوە (Rebleeds): -

ڕووداوێکی مەترسیدارە، 40٪ ئەو نەخۆشانەی کە دووبارە دەکەونە ژێر ڕێژنەی خوێن بەربوونەوە دەمرن، گـەر " لـە مەترسـیدابوو " ئـەوە لـەژێر گومـانێکی زۆردایـە، گـەر دووبـارە خـوێن بەربوونـەوە ڕوویـدا، دەبێـت چـێکی نیشانە سـەرەکی یـەکان (Vital sign) بکرێتـەوە لـە هـەر چـارەکە کاتژمێرێکـدا و ئینجـا پزیـشکی پـسپۆڕ بـانگ بکرێت، بۆ نەهێشتنی یاخود قەدەغەکردنی دووبارە خوێن بەربوونـەوە لـە نەخۆشـە پـڕ مەترسـی یەکانـدا بـۆ خـوێن بەربوونـەوە کـە لـە هـەناو بینیـدا سـەلمێنراوە، پێویـستە ئـومیپرازول (Omiprazole) لـە ڕێگـەی خوێنهێنـەرەوە بدرێت بە نەخۆشەکە (IV infusion)، بۆ نمونە 80ملگم بەدوایدا 8 ملگم لەهەر کاتژمێرێکدا بۆ ماوەی 72 کاتـژمێر لەڕێگـەی خوێنهێنـەرەوە یـاخود لـە ڕێگـەی دەمـارەوە (وەك لەناو خەڵکدا باوە کـە ئـەمەش هەڵەیـە)، پاشـان 20 ملگـم لەماوەی 24 کاتژمێر لە ڕێگەی دەمەوە بۆ ماوەی 8 هەفتە.

نیشانەکانی کە پزیشك هەستیان پـێ دەکات لـە نەخۆشـی دووبـارە خـوێن بەربوونـەوەدا (Signs of arebleed): -

- زیاد بوونی لێدانی دڵ.

ـ دابـەزینی پاڵەپەسـتۆی خوێنهێنـەری لا مـل (JVP) بـە بـوون یـان نـەبوونی کـەمی میـز کـردن لەهـەر کاتژمێرێکدا.

ـ رشانەوەی خوێناوی، رەش بوونی پیسایی.

تۆمار (Score)	0	1	2	3
– تەمەن	– کەمتر لە 60 ساڵ	– 60 ـ 79 ساڵ	– زیاترو یەکسان بە 80 ساڵ.	
– شۆك: .			–کەمتر لە 100 ملم جیوه	
ـ پاڵەپەستۆی خوێن لەکاتی کرژبوونی ماسولکەی دڵدا.	پاڵەپەستۆی خوێن زیاتر لە 100 ملم حیوه	ـ زیاتر لە 100 ملم جیوه		
ـ لێدانی دڵ.	کەمتر لە 100 لێدان بۆ هەر خولەکێك	زیاتر لە 100 لێدان بۆ هەر خولەکێك		
– هەرنەخۆشیەکی درێژ خایەن.	– هیچ نەخۆشیەکی دیکەی نی یە	– لەکارکەوتنی دڵ ئیسکیمیای دڵ	–لەکارکەوتنی گورچیلە. لەکارکەوتنی جگەر	Metastasisx
– دیاریکردنی نەخۆشی.	– مالوری – ویس، ناتەواوی نی یە، نیشانەی دووبارە	– هەموو نەخۆشیەکانی تر	– خوێن لەبەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەرس، بوونی خوێنی مەیوو، لولەی خوێنی بینراو.	
– نیشانەی خوێن بەربوونی تازە لەهەناو بینیدا	نی یە، یان خاڵی سوری تێدایە			

ـ دابـەزینی پاڵەپەسـتۆی خـوێن (ئـەم نیـشانەیە لەدواییـدا دەردەکـەوێت) و، کـەم بـوونی ئاسـتی هـۆش و ئاگایی (Consceous level).

مەترسی یەکانی دووبارە خوێن بەربوونەوە (Risks of rebleeding):ـ

گەر شوێنی خوێن بەربوونەکە دیار نەبێت یاخود نەبینرێت لەهەناو بینییەکە، گەر شوێنی خوێن بەربوونەکە ساریژ بوو بێت وەك دڕانی سورێنچك (کۆنیشانەی مالۆری ـ ویس) (Mallory –wiss syndrome)، رووداني خوێن بەربوونی لووت (قوتدانی خوێن)، گەر خوێن بەربوونەکە لە بەشی خوارەوەی سێ یەم بەشی دواترە گرێ (duodenum) روویدابێت، خوێن بەربوونی کۆڵۆن.

چارەسەری دەرمانی کورت خایەن (Acute drug therapy):ـ

ئەمەش بەدوای چارەسەرێکی سەرکەوتووی هەناو بینیدا (Sclerotherapy) دێت لەو نەخۆشانەی خوێن بەربوونی زامداری سەرەکی یاخود گەورەیان هەیە.

ئۆمیپرازۆل لە رێگەی خوێنهێنەرەوە (IV route) (80 ملگم ستات بەدوایدا 8 ملگم بۆ 72 کاتژمێر) دەبەخشرێت بە نەخۆش. بەڵگەو نیشانەیەکی ئاشکرا نییە کە پاڵپشتی ئەو رایە بکات کە بەکارهێنانی سۆماتۆستاتین (Somatostatin) یاخود چارەسەری دژە شیبوونەوەی فایبرین (Antifibrinolytic therapy) لەم نەخۆشانەدا سوودبەخشە.

سیستمی رۆکاڵ بۆ تۆماری مەترسی یەکان (Rockall risk-scorring System)

تۆماری رۆکاڵ یارمەتی پێشبینی مەترسیەکانی دووبارە خوێن بەربوونەوەو مردن دوای خوێن بەربوونی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەرس دەدات.

تۆمارێك زیاتر لە شەش خاڵ یەکێکە لە دیاریکەرەکانی نەشتەرگەری بەڵام بڕیاردانی نەشتەرگەری بەتەنها پشت بەستن بە تۆماری رۆکاڵ بەدەگمەن دەگیرێتە بەر.

بۆنوسینی ئەم بابەتە سوودم لەم سەرچاوانە وەرگرتووە:

- Macleod's Clinical examination , Edited by graham Douglas, Fiona Nicol, Colin Robertson, Eleventh edition 2005.
- Oxford handbook of clinical medicine , Sixth edition 2004 , by Murray Long more, Ian B WILKINSON , Supraj Rajagopalan.

ئێستا لەدوورەوە بەهۆی دەستەکانەوە کۆنترۆڵی تەلەفزیۆن دەکەین

کۆمپانیایەکی ژاپۆنی ئامێرێکی تەلەفزیۆنی پیشان دا کەلەدوورەوە بەهۆی جووڵەی دەستەوە کۆنترۆڵ دەکرێت بێ ئەوەی ریمۆت کۆنترۆڵ بەکاربهێنرێت.

شیبا (ژاپۆن):

کۆمەڵەی ئەلکترۆنی ژاپۆنی (جی ڤی سی j.v.c) نمونەیەکی لەئامێری تەلەفزیۆن پیشاندا کەلەدوورەوە بەبێ بەکارهێنانی ریمۆت کۆنترۆڵ کۆنترۆڵ دەکرێت .

تەلەفزیۆنی (JVC) نوێ کەبەهۆی جووڵەی دەست و دەنگەوە کۆنترۆڵ دەکرێت لەژاپۆن لەپێشانگای ئەلکترۆنییەکانی ژاپۆن پیشاندرا.

بۆ کارپێکردنی ئەم تەلەفزیۆنە ئەوەندە بەسە کەدووجار چەپڵەی بۆ لێبدەیت ئیتر ئیش بکات و بۆ کوژانەوەشی پێویستی بە چەپڵەلێدانێکی سێ جارە هەیەو بەهۆی جووڵەی دەستەوە دەتوانرێت کەناڵەکانی بگۆڕێت و لیستی کەناڵەکان دەربخرێت و دەنگەکان چاك بکرێت.

یەکێك لەتوێژەرەکانی کۆمەڵەی دروستکەری ئەم ئامێرە دەڵێت: "ئەو تەلەفزیۆنانەی هەن کەدەتوانن کەناڵە هێرتزی و هاویەك و دیجیتاڵەکان و کەناڵەکانی کێبڵ و چەپکە کەناڵەکان بەهۆی مانگەدەستکردەکانەوە وەربگرن ئێستا لەگەڵ ئامێری کۆنترۆڵی زۆر ئاڵۆز دا دەفرۆشرێن".

هەروەها دەڵێت: "خەڵکی ئەوەندە ئامێری کۆنترۆڵیان لا کۆبۆتەوە کەجاری واهەیە بۆئەو ئامێرەی دەیانەوێت کۆنترۆڵی بکەن نایدۆزنەوەو لێیان تێك دەچێت لەبەرئەوە ئێمە دەگەڕێین بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێك تا تەلەفزیۆن سەرلەنوێ بگەڕێتەوە دۆخی خۆی و بەئاسانی بەکاربهێنرێت.

ئەو کۆمپانیایەی کەئەم تەلەفزیۆنە نوێیەی دروست کردووە کامێرایەك و مایکرۆفۆنێکی پێوەکردووە بۆئەوەی ئەو جووڵەو دەنگانەی کەبینەر دەریان دەکات ئەو بەئاسانی وەریان بگرێت، و پێویستە بینەر هەندێك جوڵەی ساکار (بۆ قسەکردن لەگەڵ ئامێرەکەدا فێرببێت) بۆنمونە ئەگەر بینەر ویستی لیستی کەناڵەکان دەربخات پێویستە یەکجار چەپڵە لێبدات لەپاشتردا بۆئەوەی بەناو لیستەکەدا بڕوات دەتوانێت دەست بۆ سەرەوە بەرزبکاتەوە بەرامبەر ئامێرەکەو هەر کەناڵێکی ویست بکرێتەوە تەنها لەو شوێنەدا پەنجەکانی بنوقێنێت دەکرێتەوە، و ئێستا دروستکەرانی ئەم ئامێرە کار لەوە دەکەن کەئەگەر بینەر ویستی ئامێرەکە دەنگی بناسێتەوەو شیکاری بکات بۆئەوەی بەدەنگی کەسێکی دی کارنەکات.

تۆژەرەکە دەڵێت: "کۆمپانیای JVC دەیەوێت رێگەچارەی باش بدۆزێتەوە کەکارئاسانی بۆئەو کەسانە بکات کەپیرن و بەساڵدا چوون بۆئەوەی بەشێوەیەکی ئاسان بتوانن ئامێرەکان بەکاربهێنن".

شانۆی منداڵ

سۆزان جەمال

شانۆی منداڵ بەگشتی بوارێکی هونەری بەرفراوانو قوتابخانەیەکی پەروەردەیی گرنگو مەیدانێکی سایکۆلۆژیو کۆمەڵایەتی کارا لەژیانی منداڵدا دەنوێنێت، چونکە شانۆ بەسروشتی خۆی خاوەنی فەزایەکی زیندووە بینەری منداڵ دەتوانێت بەچاوی خۆیو بێ بوونی هیچ هۆکارێکی تەکنۆلۆژی وەك تەلەفزیۆنو سینەما راستەوخۆ ئەکتەرەکانی شانۆ ببینێتو گوێی لە دەنگو چرپەیان بێت، تەنانەت دەستیان لێبداتو هەندێکجار دیالۆگیان لەگەڵدا بکات، کاراکتەرو جوڵەو ئاماژەکانی هەروەها شوێنو کەلوپەلی بەرجەستەو هاوکاتی هەناسەدانی بینەرو ئەکتەر پێکەوەو سەرجەم دیمەنە بەرجەستەکانی سەرتەختەی شانۆ لەو خەسڵەتانەن کە زیندێتیەکی بێ وێنە بەشانۆ دەبەخشن.

چاوگی شانۆ دەقەکەیەتی کە دەشێت لەچیرۆك یان رۆمانێکەوە وەرگیرابێت، یان بەواتایەکی دیکە هەموو دەقێکی شانۆیی پێویستە بیرۆکەی چیرۆکێك لەخۆ بگرێت، لەبەر ئەوەش چیرۆك خۆی یەکێکە لەو ژانرە ئەدەبییانەی کە لەمێشكو ئارەزووی منداڵەوە لە لقەکانی دیکەی ئەدەب نزیکترە کەواتە شانۆ-ش وەك ژانرێکی هونەری لەئەقڵو ئارەزووی منداڵەوە نزیك دەبێت، بەم پێیە شانۆی منداڵ وەك دەق بەبەشێك یان لقێکی ئەدەبی منداڵ دادەنرێت شانبەشانی چیرۆك یان رۆمان، بەڵام لەهەمان کاتدا جیاوازیشە لێیان، کاتێك منداڵ چیرۆك یان رۆمانێك دەخوێنێتەوە، چیرۆکنووس بەتەنیا بانگێشتی ئەو دەکات بۆ ناو فەزای چیرۆكو ئەو خوێنەرە بەتەنیایە لەناو خەیاڵی خۆییو فەزای چیرۆکەکەدا کە تەنیا چیرۆکنووس باڵادەستە لەکێشانی سنورەکانیدا، سەرجەم رەگەزەکانی چیرۆك لەبیرۆکەو شێوازو زمانو هەر لایەنێکی دیکەی سەرنج راکێشان لەچیرۆکدا تەنیا چیرۆکنووس دیاریان دەکات و ئەرکی کێشکردنی ئارەزوو سەرنج راکێشانی خوێنەری منداڵ تەنیا دەکەوێتە ئەستۆی چیرۆکنووسەوە، سەرباری ئەوەی پێویستە چیرۆکنووس هێندە باڵادەست

بێت وێنەی ئەدەبی ناو چیرۆکەکەی بەهێز بکات تا منداڵ بتوانێت لەگەڵیدا بژی، واتە وێنەی بەرجەستەو واقیعی لەچیرۆکدا نییەو منداڵ بەخەیاڵی خۆیی و بەیارمەتی سەلیقەی چیرۆکنووس لەو وێنانەدا دەژی یان ئاژی.

لەشانۆدا مەسەلەکان تەواو جیاوازن، هەرچەندە وەك وتمان شانۆ لەبنەڕەتدا خۆی دەقێکی ئەدەبییە یان چیرۆك یان ڕۆمانێکە، بەڵام ئەو ساتەی لەسەر تەختەی شانۆ نمایشت دەکرێت و منداڵ دەبێتە بینەر، کۆمەڵێکی زۆر ڕەگەزی دیکە هاوکات و بەشدار دەبن لەکێشکردنی بەئاگایی و سەرنجی منداڵ، دەقە بنەڕەتییەکە بەحوکمی پێویستی بوونی ڕەگەزی دیالۆگ و سنورداری ڕەهەندی شوێن و کات لەشانۆدا دەستکارییەکی ریشەیی دەکرێت، تەنانەت ئەگەر دەقەکە لەبناغەدا لەچیرۆك یان ڕۆمانێکەوە وەرگیرابێت دەشێت بەشێکی کەم تا زۆری لیٚ لابرابێت تا بەو شێوەیە بگونجێت کە منداڵ وەك بینەر لەماوەیەکی زەمەنی دیاریکراودا تەماشای بکات و بیٚ وەڕسبوون تا کۆتایی شانۆکە دابنیشێت.

کەواتە سەرکەوتنی چیرۆك تەنیا پەیوەستە بەچیرۆکنووسەوە، بەڵام لەشانۆدا جیاوازە سەرکەوتنی ئەو کەسەی دەقە ئەسڵیەکەی نووسیوە دەبێتە یەکێك لەرەگەزەکانی سەرکەوتنی شانۆ، چونکە کۆمەڵێك ڕەگەزی دیکە هاوکات دەبن وەك دیالۆگ، ئەکتەر شوێنی نمایشت، دەنگ و مۆزیك. .. هتد، بەم پێیە ئەرکی کێشکردنی سەرنجی بینەر بۆ شانۆ واتە بەرهەمهێنانی شانۆیەکی سەرکەوتوو ئەرکێکی تا رادەیەك ئەستەم و گرانە،چ جای ئەم شانۆیە بۆ جەماوەری منداڵ بێت.

مارك توین دەربارەی شانۆی منداڵ نووسیویەتی (شانۆی منداڵ مەزنترین کارە ئاشکراکراوەکانی سەدەی بیستە، بەهای گەورەی فێرکاری شانۆ کە لەئێستادا ئاشکرا نییە یان خەڵك لیٚی تێناگات بەم زووانە روون و ئاشکرا دەبێت. . شانۆی منداڵ بەهێزترین مامۆستای مۆراڵە و باشترین پاڵنەرە بۆ ڕەفتاری باش کە مرۆڤایەتی پیٚی گەیشتبێت، چونکە وانەکانی بەشێوازێکی هیلاککەر لەڕێگەی کتێبەوە ناوترێتەوە یان بەشێوەیەکی بێزارکەر لەماڵەوە بە منداڵ ناوترێت، بەڵکو لەڕێگەی جوڵەی بینراوەوە نمایشت دەکرێت کە ورە دەخاتە جەستەی منداڵانەوە و راستەوخۆ دەگاتە دڵیان کە بەباشترین شوێن بۆ وەرگرتنی ئەم وانانە، دادەنرێت، کتێبەکانی مۆراڵ کاریگەریان لەسەر ئەقڵ تێپەڕ نابێت و لەدوای گەشتێکی دوورو درێژ بەدەگمەن دەگەنە جێگەی خۆیان، بەڵام کاتێك وانەکان لەشانۆی منداڵدا دەست دەکەن بەگەشت لەنیوەی ڕێگادا ناوەستن، بەڵکو بەردەوام دەبن تا دەگەن بەئامانجی خۆیان) [1].

ئامانجەکانی شانۆی منداڵ:

گومانی تیادا نییە شانۆی منداڵ وێڕای پەیوەستی بەکۆمەڵێك فاکتەرو لایەنی پەروەردەییەوە، ئامانجگەلێك لەخۆدەگرێت، تەنانەت لەشانۆ گەورەکانیشدا دەرهێنەر ئامانجێك دەکاتە تەوەرەی سەرەکی شانۆگەرییەکەی کە جەوهەری بابەتی دەقەکە ئەم ئامانجە دیاری دەکات، شانۆی منداڵیش بەهەمان شێوەو بەڵکو زیاتریش، چونکە منداڵ کەسێکی کەم ئەزموونە بەرامبەر بە ژیان و پێویستی بەوەیە تان وپۆی ئەو بابەتانەی بۆ وێنا بکەیت کە لەشانۆگەرییەکەدا مەبەستتە پیٚی بگات، لەبەرئەوە ئەو کەسانەی لەبواری بەرهەمهێنانی شانۆی منداڵدا کاردەکەن پێویستە دیاریکردنی ئامانجە سەرەکی و ئامانجە لاوەکییەکانی ئەو شانۆگەرییانە فەرامۆش نەکەن کە بۆ منداڵ نمایشت دەکرێن، بەشێوەیەك کاری سەرەکی بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە بێت، سروشتی دەق ئەو ئامانجە دەستنیشان دەکات، ئایا ئەم شانۆیە شانۆیەکە بۆ ئاڕاستەکردنی ڕەفتارو ڕەوشتی منداڵە لەرووی مۆراڵ و بەهاو چەمکە مرۆیەکانەوە یان شانۆیەکی نیشتمانیەو دەیەوێت ئەرکێکی نەتەوەیی جێبەجیٚ بکات بۆ هاندانی منداڵ بۆ بەرگری کردن لەزمان و خاك و زێدی خۆیان، یان شانۆیەکی رۆشنبیری گشتییەو ئامانجی سەرەکی گەیاندنی کۆمەڵێك زانیارییەو دەوڵەمەندکردنی منداڵە لەرووی رۆشنبیری و مەعریفیەوە، یان لەبناغەدا ئەو شانۆیە لەئامانجدا دەچێتەوە سەر شانۆی قوتابخانەو شانۆیەکی پەروەردەییەو ئامانجی سەرەکی خزمەتکردنی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردنەو ئاڕاستەکردنی منداڵە بەرێبازێکی پەروەردەیی دروستدا هاندانیانە بۆ خوێندنی زیاتر، یان شانۆیەکی کۆمیدی گاڵتەئامێزەو تەنیا ئامانج لیٚی دڵخۆشکردنی منداڵە و بەسەربردنی کاتێکی خۆشە لەگەڵیدا.

لەراستیدا شانۆگەری هەر ئاڕاستەیەکی هەبێت و ئەو ئامانجانەش کە هەر جۆرە شانۆیەك لەخۆی دەگرن تەنیا نین، واتە تۆ ناتوانیت شانۆیەکی کۆمیدی نمایشت

بکـــەیت و تـــەنیا منـــداڵ بێنیتـــە پێکـــەنین، بێگومـــان سەرگرتەکانی ناو شانۆگەرییەکە هەڵوێستی پـەروەردەیی و مۆڕالیش لەخۆدەگرن واتە ئامانجی پەروەردەیی و مۆڕالیش دێنە پاڵ ئامانجی دڵخۆشکردنی منداڵ، کەواتە لەشانۆی منداڵدا ئەرکی دەرهێنەرو بەرهەمهێنەرانی شانۆی منداڵ ئەستەمتر دەبێت، چونکە پێویستە لەسنوری پـەروەردەیی و ئـادابی گـشتی خواسـتراودا دەرنەچـێت هـەروەها دەبێـت ئامـانجی سـەرەکی شـانۆگەرییەکە روون و ئاشـکرا بێـت و ئەوپـەڕی کـار بـۆ بـەدیهێنانی بکرێـت پاشـان پێویـستە ئامانجـە لاوەکیـەکان لـەنێوان خۆیانـداو لەگـەڵ ئامانجـە سـەرەکیەکەدا بەشـێوەیەك پەیوەسـت بکـرێن هـیچ جـۆرە زبـری و پـەرش و بڵاویـەکی پێوەدیـار نـەبێت کـە منـداڵ دووچاری تەم ومژو بەئەستەم تێگەیشتن بکات.

پەرەپێـدانی لایـەنی ئیـستاتیکی لـەئارەزووی منداڵـدا یەکێکـە لەئامانجـەکانی شـانۆی منـداڵ، چـونکە کارکردن لەسەر ئەو لایەنە هەر لەتەمەنی منداڵییەوە دەبێتە هـۆی پێگەیانـدنی نەوەیـەکی هۆشـیار بەرامبـەر مانـا و واتاکـانی جوانی و درککردن و چێژ بیـنین لەجوانییـەکانی هونەرو ئەدەب و هزرو سەرجەم ژیان، چونکە (کاتێك منداڵ چـێژ لەوێنـەی جـوانی شـانۆگەرییەکان دەبینێـت زیـاتر هەست بەجوانی دەکات) [2].

هـــەروەها بـــەهێزکردنی توانـــای ئەفرانـــدنو گەشـەپێدانی توانستی بیرکردنـەوەی داهێنەرانـە لەرێگـەی شـانۆوە یـەکێکی دیکەیـە لەخەمـەکانی شـانۆی منـداڵ (پەیمانگەی منداڵان لەواشنتۆن لەئامارێکدا دەڵێت: رێژەی داهێنـەران لـەنێو منداڵاندا لەتەمـەنی دوو ساڵیدا 90٪ یـەو لەچوار ساڵیدا 80٪یـەو لـەپێنج سـاڵی بـۆ حـەوت سـاڵی دەبێت بە 10٪ و لە هەشت ساڵی بە 2٪ و پاشان لەقۆناغی پێگەیشتن و گەورەبووندا دەبێت بە 1٪)[3]، کەواتە منداڵان هەر لەقۆناغە سەرەتاییەکانی تەمەنیانەوە خاوەنی توانای داهێنـانن و دەکرێـت کـاری شـانۆیی داهێنەرانـە لەشـێوەی ئۆپەرێتی گۆرانی ئامێزو شانۆی سادەو نمایشتی کورت و فێرکاریـدا پێشکەش بکـەن و لەهـەمان کاتـدا وەك بینـەریش چـێژی لـێ وەربگـرن، چـونکە منـداڵان بەسروشـتی خۆیـان داهێنەرن و خاوەنی زەوقی هونـەری جوانن ئەگـەر بەباشـی سەرپەرشـتی کـران و رێگـەی کرانـەوەو گوزارشـتکردن و قسەکردنییان لێنـەگیرا، بـەم پێیـە گەشـەپێدانی توانـای داهێنـان و پاراسـتنی ئـەو رۆحـی داهێنانـەی لەمنـداڵان خۆیانـدا هەیـە دەبێتـە یـەکێك لەئامانجـە جەوهەریـەکانی شانۆی منداڵ.

زۆرێـك لەئامانجـەکانی شـانۆ دەقـی بنـەڕەتی شـانۆگەرییەکە دیاریـدەکات، لەبەرئـەوە دەقـی شـانۆیی پێویستە دەقێك بێت سەرەتا بۆ ئاستی تەمەنی منداڵ جیا کرابێتەوە بۆ چ قۆناغێکی تەمەنەو منداڵ کە تەماشای کرد خۆی تێدا بدۆزێتـەوەو وەڵامـی پرسیارەکانی خـۆی تێـدا بەدی بکات، پاشان بـەزمانێکی سادەو ئاسان دیالۆگـەکان هـۆنرا بنـەوەو خستنەڕووی بیرۆکـەو مەبەسـتەکان کـەمتر مەجازی تێدا بەکارهاتبن.

بۆ ئەو منداڵانەی تەمەنیان خوار نۆ ساڵە واباشە راستەوخۆ بیرۆکەکان بخرێنەڕوو بەشێوەیەك منداڵ کەمتر پێویـستی بەلێکدانـەوەیان هـەبێت بـۆ ئـەوەی هەسـت بەوەڕسبوون نـەکات، لەبەرئەوە دەرهێنـەری شانۆی منداڵ پێویستە کەسێکی نزیك بێت لەجیهانی منداڵـەوە، لەهـەمان کاتدا کەسێکی پەروەدەییش بێت، چونکە ئەگەر بمانەوێت منـداڵ بهێنینـە پێکـەنین جۆرەهـا شـێوازی دروسـت و نادروست هەیە، بۆ نموونـە دەکرێـت لەرێگـەی گاڵتـەکردن بەکەموکوڕی کەسێکەوە منداڵ بهێنرێتە پێکەنین کـە ئەمـە کـارێکی نەشـیاو و نادروسـتە، بۆیـە دەڵـێم پێویـستە دەرهێنەر لەسـەر ستراتیژێکی پەروەردەیی و سایکۆلۆژی و کۆمەڵایەتی کاربکات، دەتوانێت لەرێگەی تێهەڵکێشکردنی هەندێك هەڵوێستی گاڵتە جارەوە لەشانۆگەریەکی جدیـدا منداڵان بهێنێتە پێکەنین.

منـداڵ یـان مـرۆڤ بەگـشتی بەسروسـتی خـۆی هەڵوێـستە کۆمیـدی یـان گاڵتـەجارەکان زوو لـەیاددەکات چەندە لەو کاتەشدا پێکەنیناوی بن، بۆیە واباشترە بابـەتی شـانۆیی منـداڵ بابـەتێکی جـدی و بەرنامـە بـۆ دارێـژراو و خاوەن ئامانجی سەرەکی باڵا و ئامانجگـەلێکی لاوەکی پڕ بایەخ بێت، پاشان بەهەندێك دیمـەن و جوڵـەی گاڵتەجارانـە منداڵان بهێنرێتە پێکەنین، ئەم جۆرە دەقانە زیاتر هەست و نەستی منداڵ دەهەژێنن و کاریان تێدەکەن و بەرەو ئاقاری تەندروسـت بـەرێیان دەکـەن و لەهـەمان کاتـدا جارناجـارێکیش بـزەی خۆشـی دەکەوێتـە سـەر لێویـان و دڵییـان خـۆش دەبێـت و تەنانـەت زۆرجـار لـەدوای تـەواوبوونی شـانۆگەرییەکە زۆرێـك لەمنـداڵانی زیتەڵـەو بەئاگا کە دڵ و هەستیان بۆ دیالۆگی نێوان کەسایەتییەکان راگرتـووە، هەناسـەیەکی قـووڵ پـڕ بەسـیەکانیان

هەڵدەکێشن و بەخۆشی و سەرسامییەوە باسی رووداوەکانی ناو شانۆگەرییەکە دەکەن و ناوی ئەو پاڵەوانانە دووبارە دەکەنەوە کە کاریان تێکردوون.

وێڕای هەموو ئەمانە ئەگەر ئێمە بمانەوێت بینەری جدی بۆ شانۆیی دواڕۆژ پێبگەیەنین پێویستە لەڕێگەی دەقی تۆکمەو رەسەن و جدییەوە منداڵ بەشانۆ ئاشنا بکەین نەک تەنیا لەرێگەی شانۆی کۆمیدییەوە بەو بەهانەیەی کە خۆشی دەخاتە دڵی منداڵەوە، چونکە بینەری شانۆ کۆمیدییەکان لەگەورەکانیشدا هەروایە بینەری رەسەنی شانۆ نین بەڵکو بینەری سەرپێین و وەك رێبوار وان لەهۆڵەکانداو پەیوەستیەکی رۆشنبیری بەهونەری شانۆوە نایانبەستێتەوە.

بێگومان ئەمانە جگە لەکۆڵەکەی بناغەیی شانۆکە کە نووسەری دەقە شانۆییەکەیە، بەڵام بەحوکمی رۆڵ و ئەرکی دەرهێنەر یان سیناریۆسیست رۆڵی نووسەر دەچێتەوەیەك و تەنیا لەچوارچێوەیەکی دیاریکراودا سنوورداردەبێت، بێجگە لەو حاڵەتانەی کە نووسەرو دەرهێنەر هەمان کەسن، بێگومان بوونی هەریەك لەم رەگەزانە زۆر گرنگن و بیٚ ئەوان نمایشتی شانۆیی لەدایك نابێت.

دەرهێنەری سەرکەوتوو دەبێت بیر لەبەیەکەوە بەستنی ئەم رەگەزانە بەیەکەوە بکاتەوە، تا فەزایەکی سەرنج راکێشەر بۆ منداڵ بخوڵقێنێت کە بەپێی جۆری شانۆکە هەست و سۆزی ئاوەزی بخروشێنێت و بهەژێنێت بەشێوەیەك لەشانۆ کۆمیدیەکاندا قاقای پێکەنین دەنگ

رەگەزەکانی شانۆی منداڵ:

سەرکەوتنی هەر شانۆگەرییەکی منداڵان بەگشتی دوو تەوەرە حوکمی دەکات، یەکەم ئاستی چێژبینینی هونەری و ئستاتیکی و باکگراوندی رۆشنبیری منداڵ وەك بینەر (جەماوەر)، دووەم رەسەنی و پتەوی دەقە نمایشتکراوەکە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی دەکرێت رەگەزەکانی شانۆیی منداڵ لەدوو گروپدا کورت بکرێنەوە، **یەکەمیان** (بابەت یان دەقی شانۆیی-ئەکتەر-سیناریۆ-دیالۆگ) وێڕای دەرهێنەر کە رۆڵی دایکی شانۆگەرییەکە دەبینێت لەرووی ئاستی بەرپرسیارێتی و خەمخواردنی بەرامبەر هەموو خاڵێکی وردو درشتی نمایشتەکە.

دووەمییان خۆی لەرەگەزە مادییەکاندا دەبینێت کە هەریەکەیان خاوەن بەهاو کاریگەری تایبەت بەخۆیەتی و دەرهێنەر ناتوانێت چاوپۆشی لەهیچیان بکات و بەگشتی ئەمانە دەگرێتەوە (دیکۆر-جل و بەرگ-روناکی-دەنگ-ئارایشت).

بداتەوەو لەدەقە تراژیدیەکاندا فرمێسك بەچاویاندا بێتە خوارەوەو لەدەقە خەیاڵی و ترس و تۆقێنەرەکانیشدا بێدەنگی و سەراسیمەیی باڵ بەسەریاندا بکێشێت، بەڵام پێویستە لێرەدا ئاماژە بەوەبدەین (هەڵچوونی توندی منداڵ لەگەڵ روداوەکانی کاری شانۆییدا ئەوە ناگەیەنێت منداڵان جیاوازی لەنێوان واقع و کاری درامیدا ناکەن، بەڵام ئەمە خۆی لەبەهێزی ئیرادەیاندا بۆ وەرگرتن و کارتێکردن و هاوسۆزی و تێکەڵاوبوون، دەبینێتەوە، واتە لەگەڵ ئەو رۆڵانەدا تێکەڵ دەبن و لە هەندێك لەهەڵوێستەکاندا خۆیان دەخەنە جێگەیان و لەگەڵ کەش و هەوایەکی هەژێنراودا دەژین)[4].

ئەو نمایشتە شانۆیەی منداڵ بەدیارییەوە باوێشك دەدات یان لەگەڵ هاوڕێکەی قسە دەکات یان داوای پارمەتی لەدایکی دەکات ڕێگەی بدات بسکیت بخوات یان دەست دەکات بەگەڕانێکی بیٚ مەبەست بەناو جانتاکەیدا. ..هتد بێگومان ئەمانە ئاماژەی دیارن بۆ سەرنەکەوتنی ئەو نمایشتەو شانۆگەرییە بەبەرهەمێکی نوقسان دادەنرێت بەهۆی سەرنەکەوتنیەوە لەکێشکردنی ئارەزووی منداڵو سەرنجڕاکێشانیدا، یان هۆکاری ئەم حاڵەتانە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە دەرهێنەر دیاریکردنی ئاستی تەمەنی جەماوەری منداڵانی فەرامۆش کردووەو منداڵان بەئارەزووی خۆیان یان باوانیان بۆ تەماشاکردن هاتوونو دەقە نمایشتکراوەکەش بۆ قۆناغی سەروو ئەو تەمەنانەیە بۆیە لێی تێناگەنو لەسەیرکردنو گوێگرتن جاڕس دەبن.

کەواتە هەندێکجار پاڵپشتی یەکەمو دووەمی شانۆ واتە دەرهێنەرو ئەکتەر لەگەڵ کۆڵەکەی سەرەکی شانۆدا واتە دەق سەرکەوتوون، بەڵام کەموکوڕی لەپاڵپشتی سێیەم واتە جەماوەردا هەیە، هەرگیز ناگونجێت دەقی شانۆیی بۆ منداڵانی دوو ئاست تێکەڵ بکرێن بۆ نموونە منداڵانی تەمەنی باخچەو قۆناغی پێنجو شەشی سەرەتایی بەهەردووکیان دەوترێت جیهانی منداڵ، بەڵام لەراستیدا هەر تەمەنەیان خاوەنی خەسڵەتی تایبەت بەخۆیانو تا ئاستێکی زۆر لەبیرکردنەوەو حەزو روانینو تێگەیشتندا جیاوازن لەیەکدی، ئاستی یەکەم بەئاستی دووەم ناگاتو پێویستی بەچەند ساڵێکی دیکە لەئەزموونو تاقیکردنەوەو گەڕان هەیە تا دەگات بەئاستی دووەم، لەبەر ئەوە دەقی شانۆگەری نمایشتکراو پێویستە رەچاوی قۆناغەکانی تەمەنی منداڵ بکات، بۆ نمونە منداڵانی تەمەن (6–10) واتە قۆناغی خەیاڵ زیاتر ئارەزووی ئەو شانۆگەرییانە دەکەن کە پاڵەوانەکانی ئاژەڵن یان خاوەنی کەسایەتی ئەفسانەییو زۆر جاریش خەون بەو جیهانەوە دەبینن کە ئاژەڵان وەك مرۆڤ توانای قسەکردنیان هەبێت هاوڕێیەتیان بکەن، بەڵام منداڵانی سەروو ئەم تەمەنە واتە (11–15) ساڵ یان منداڵانی قۆناغی سەرکێشیو پاڵەوانێتی زیاتر ئارەزووی ئەو شانۆگەرییانە دەکەن کە پاڵەوانەکانی سەرکێشنو پاڵەوانێتی ناوازەیان سەروو توانای مرۆڤ دەنوێننو چێژ لەو شانۆگەرییانە وەرناگرن کە باسی فیڵی مام گورگ لەمریشك خانی دراوسێیان دەکات، کاتێکیش گەورەتر دەبن واتە دوای پانزە ساڵیو تا نزیك هەژدە ساڵی کە جیهانی منداڵیان جێهێشتووە لەگەڵ روودانی گۆڕانە فسیۆلۆژییەکانی لەشیانو پێگەیشتنیان کەسێتیشیان بەرەو فۆرمەلەبوونی تەواو دەچێتو ئاڕاستەو بیرکردنەوەو ڕێبازی خۆیان لەژیاندا دیاری دەکەن، بۆیە واباشە شانۆگەری تایبەت بەهەرزەکارانی ئەم قۆناغە پارمەتیدەر بێت لەرێنماییکردنیان بەرەو ژیانێکی دروستو پڕ چالاکیو هەوڵو کۆششی بەردەوام.

(شانۆی منداڵ بەو وەسفەی شێوەیەکی هونەریەو لەپێداویستیە پەروەردەییەکانەوە هەڵقوڵاوە کە لەواقیعدا بناغەی بوونی ئەم جۆرە هونەرەیە، هەروەك شارەزایان درکیان بەپێویستی بوونی کردووە کە وەك فاکتەرێکی رۆشنبیری رۆڵی خۆی بەشێوەیەکی لۆژیکیو بەبرەو دەبینێت، هەروەها ئەم فاکتەرە ئەگەر توانی بەشێوەیەکی بەرنامە دارێژراوو زانستی کاربکات پارمەتیدەر دەبێت لەپەروەردەکردنی منداڵاندا کە مەترسیدارترینو ئەستەمترین چینی مرۆیی ناو کۆمەڵگەن. ..)[5]، لەبەر ئەوە نووسەرو دەرهێنەر لەشانۆی منداڵدا کەسێکی ئازاد نینو وابەستەی کۆمەڵێك یاساو رێسای پەروەردەییو کۆمەڵایەتیو سایکۆلۆژین، بەم پێیە ئەو بەرهەمەی بۆ منداڵ پێشکەش دەکرێت جیاوازە هەروەك چۆن لەچیرۆكو سەرجەم لقەکانی ئەدەبیشدا جیاوازییەکی گەورە لەنێوان ئەدەبی گەورەکانو ئەدەبی منداڵدا هەیە.

بابەت:

راستە ئەزمونو شارەزاییو باکگراوندی رۆشنبیریو کۆمەڵایەتیو زەوقی هونەریو ئیستاتیکی رۆڵیان هەیە لەسەراسیمەبوونی منداڵ بەدەقە شانۆییە نمایشکراوەکان، بەڵام لەهەمان کاتدا خودی دەقە شانۆییە سەرکەوتووەکانیش لەبەهای هونەریو ئیستاتیکیو رەسەنی بەدەرنین، شانۆی منداڵو وەك بابەت پێویستە ئەوەندە کاریگەر بێت ویژدانی منداڵ بهەژێنێتو هەستو سۆزی بخرۆشێنێتو لەناخەوە کاربکاتە سەر هەڵچوونەکانی، مەرجیش نییە شانۆگەریەکە خەمئامێزو تراژیدی بێت ئینجا ئەو کاریگەرێتییە لەسەر منداڵ دروست بکات، بەڵکو هونەری جوانو رەسەن ئەگەر تراژیدیش نەبێت دەتوانێت ئەو ئەرکە ببینێت (کاتێك کارێکی هونەری مەزن دەبینین لەناکاو زۆر کات فرمێسکەکانمان دێنەخوارەوە، تەنانەت نووسەری ئەو

بەرهەمە خۆی نهێنی هەژاندنی هەڵچوونەکان نازانێتو پێی وایە ئەمە هێشتا مەتەڵێکە وەك نهێنی پێکەنینی خۆشی وایە کە هیچ لێکدانەوەیەکی نییە بۆی) [6].

منداڵ کاتێك تەماشای شانۆگەرییەك دەکات لەگەڵ تەماشاکردندا بێگومان گوێ لەبابەتی شانۆکە دەگرێتو هزرو مێشکی دەداتێ، چەندە ئەکتەرەکان بەتواناینو رەگەزەکانی دیکەی شانۆگەرییەکە تێرو تەواوبن ئەگەر بابەتی بنەڕەتی سەرنجی منداڵ رانەکێشێت هەر زوو وەڕس دەبێتو لەنزیکترین کەس کە لەلایەوە دانیشتووە دەپرسێت کەی تەواو دەبێت ؟

بۆ زامنکردنی سەرنج راکێشانی منداڵو سوودوەرگرتنی پێویستە بابەتی شانۆگەری منداڵ زیاتر لایەنە پۆزەتیڤەکانی ژیان بگرێتەخۆی بۆ ئەوەی منداڵ دووچاری رەشبینیو ترسو خەمۆکی نەبێت لەگەڵ کەمێك باسکردنی لایەنە نێگەتیڤەکان بۆ ئەوەی شانۆگەرییەکە زیندوو بێتو لەواقیعەوە نزیك بێت بەبێ زیادەرۆیی کردن لەخستنەرووی دێوە جوانو دزێوەکانی ژیان، چونکە لەحاڵەتی یەکەمدا منداڵ ژیانی وەك یۆتۆپیایەك دێتە بەرچاوو بیری لێ دەکاتەوەو دوور نییە دووچاری شۆكو لاوازیو کەم دەستی نەبێت کاتێك رووبەڕووی کێشەیەك دەبێتەوە یان لارییەك یان ناشرینیەکی ژینگەی کۆمەڵایەتی چواردەوری دەبێت، واباشە منداڵ ئەو راستییە بزانێت کە ژیان پڕە لەبەهاو مانا دژ بەیەکەکان لە راستو هەڵە، دروستو نادروست، جوانو دزێو، خۆشیو کێشە.. هتد، بەڵام گرنگ ئەوەیە مرۆڤ بەئەقڵ مامەڵە بکاتو رووبەڕووی کێشەو گرفتەکان ببێتەوەو وانەیان لێوەربگرێت، ئەگەر لەخستنەرووی ئەم کێشەو گیروگرفتانەشدا زیادەڕۆیی کرا یان دێوە دزێو ناشرینەکانی کۆمەڵگەو مرۆڤایەتی بەزەقیو چڕی پیشانی منداڵ درا، ئەوا لەوانەیە منداڵ تووشی بێ هیواییو گومانو دڵەراوکێ ببێت بەرامبەر بەژیانو ئەو کۆمەڵگەیەی تێیدا دەژی.

ئەکتەر:

منداڵ کاتێك تەماشای شانۆگەرییەك دەکات حەزدەکات خۆی لەناویدا بدۆزێتەوە ئەمە حەزێکی شاراوەیەو لەنەستدا کاری لەسەر دەکرێت، بەم پێیە ئەکتەرو رۆڵی ئەو کەسێتیانەش کە لەشانۆگەرییەکەدا بوونیان هەیەو بەرجەستە دەکرێن زۆر باشترە منداڵ بن، بەڵام کاتێك منداڵی گونجاوو خاوەن توانای باش بۆ نواندنی رۆڵێکی دیاریکراو بەسەرکەوتوویی دەستناکەوێت دەرهێنەر دەتوانێت پەنا بۆ ئەو ئەکتەرە هەرزەکار یان گەنجانە بەرێت کە رووخساری منداڵ ئاساییان هەیەو لەرێگەی ئارایشتو جلو بەرگەوە منداڵیان بکاتەوە، ئەو کاتە ئەم ئەکتەرانە زۆر بەرەوانیو شارەزایی رۆڵی منداڵ دەبینن، چونکە تەمەنیان گەورەترەو توانیان زیاتر بەسەر دەقدا دەشکێت بێئەوەی دووچاری هیچ شڵەژان یان لەبیرچوونەوەیەك ببن.

مەرج نییە منداڵ حەزبکات یان بەلایەوە گرنگ بێت سەرجەم ئەکتەرەکانی شانۆی منداڵ هەر منداڵ بن، بەڵام بێگومان پێویستە شانۆی منداڵ منداڵی تیابێت تەنیا لەو حاڵەتانەدا نەبێت کە کەسێتی ناو شانۆگەرییەکە کەسێتی ئاژەڵنو لەم کاتەدا ئەکتەرە گەورەکان دەتوانن بەئارایشتودەمامکی رووخسارو جلو پۆشاکی تایبەتی رۆڵی ئەو کەسێتیانە ببینن،و لەم بارەدا رووخسارو جەستەیان هەمووی داپۆشراوەو تەمەنیان شاراوەتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا بەدەنگیاندا زۆرجار منداڵ درك بەوەدەکات کە ئەو ئەکتەرانەی رۆڵی ئاژەڵەکان دەبینن منداڵ نینو گەورەن، بەڵام ئەگەر رۆڵەکان بەجوانیو لێهاتوویی بەرجەستەبکەن هیچ کێشەیەك بۆ جەماوەری منداڵ دروست نابێت، بەڵگەش لەسەر ئەمە (تاقیکردنەوە زۆرەکانی ولاتە جیاوازەکانی دونیا ئاماژە دەدەن سەرکەوتووترین شانۆی منداڵ ئەوانەن کە گەورەکان رۆڵی تیادا دەبینن، چونکە ئەو شانۆیەی گەورەکان رۆڵی تێدا دەبینن دەتوانێت بیرۆکەو هونەری نووسەرو دەرهێنەر بۆ

منداڵانی بینەر بگوازێتەوە)[7]، واتە منداڵ بەلایەوە ئەوەندە گرنگ نییە تەمەنی راستەقینەی ئەکتەر لەگەڵ تەمەنی ئەو کەسێتییەی بەرجەستەی دەکات وەك یەك بن یان تەنانەت نزیك بن لەیەکەوە ئەوەندەی ئەوەی بەلاوە گرنگە ئەو ئەکتەرە رۆڵی منداڵ بەرجەستە بکات یان رۆڵی ئەو کەسێتییەی دەرهێنەر بۆی داناوە بەپێی پێویستی دەقە شانۆییەکە، جاری وا هەیە کەسێکی گەورە رۆڵی ئاژەڵ یان درەخت یان تەنانەت بێگیانێك دەنوێنێت، گرنگ ئەوەیە ئەو ئەکتەرە بەتەواوەتی چوو بێتە ناو کەسێتییەکەوە بەهەموو جوڵەو ئاماژەیەکی جەستەیی و زمانەوانی و خەسڵەتی تایبەتی ئەو بوونەوەرە یان ئەو بێگیانەوەو گوزارشتی لێ بکات بۆئەوەی زیندوێتی بەو کەسێتییە ببەخشێت و بتوانێت کار بکاتە سەر دەروون و هەستی منداڵ و بیهەژێنێت.

کاری نواندنی شانۆیی تەنانەت نواندن بەگشتی بۆ منداڵ کارێکی ئاسان نییە، چونکە منداڵ خۆی لەگەشەیەکی بەردەوامی هزرو مێشك و بیرکردنەوەو ئەزموون و وەرگرتنی زانیاری و شارەزایدایە لەژینگەی چواردەوری و خۆی هێشتا نەبۆتە کەسێکی هاوسەنگ و چەسپاو لەرووی کەسێتی و ڕێبازو بیرکردنەوەو فۆرمەلەبوونی چەمك و بەهاکانی ژیان، منداڵ خۆی لەقۆناغێکدایە بەردەوام تەماشا دەکات و گوێ دەگرێت لاسایی گەورەکان دەکاتەوەو خۆی دەخاتە جێگەی ئەوان و زۆرجار دەیەوێت دەقاودەق وەك کەسێکی دیکە رەفتار بکات، لەبەرئەوە لەوانەیە نواندن کاریگەرییەکی نەخواستراو لەسەر کەسێتی منداڵ بەجێبهێڵێت ئەگەر بەباشی ڕێنمایی نەکرا، لەلایەکی دیکەوە ئەستەمە منداڵ ناچار بکرێت بەدڵی دەرهێنەر رۆڵ ببینێت هەرچەندە بەردەوام دەرهێنەر ڕێنمایی و ئامۆژگارییەکانی خۆی پێدەڵێت و ئەویش واخۆی دەردەخات کە پەیڕەویان دەکات، چونکە منداڵ کاتێك لەسەر شانۆ رۆڵ دەبینێت زیاتر باری سایکۆلۆژی و پەروەردەیی و کەسێتی خۆی سەرکەوتنی یان سەرنەکەوتنی لەو رۆڵەدا بۆ دیاریدەکەن کە ئەمە لەئەکتەرە گەورەکاندا (لەڕووی تەمەنەوە) روونادات و بەسەرکەوتوویی دەتوانن هەر رۆڵێك کە دەرهێنەر پێیان دەسپێرێت ببینن، باری ژیانی کۆمەڵایەتی منداڵ و باری دەروونی بەگشتی و لەساتی نمایشتدا رۆڵێکی گەورە دەگێڕن بۆ نمونە منداڵێکی بێ باوك زۆر جوانتر دەتوانێت لەشانۆگەرییەکەدا بۆ مردنی باوکی و بێ نازی خۆی بگری، یان منداڵێکی بزێوو تەمەڵ کە مامۆستا خۆشی ناوێت لەوانەیە بەلایەوە ئەستەم بێت رۆڵی منداڵێکی زیرەك و هێمن ببینێت چەند بەتواناش بێت لەنواندندا، چونکە منداڵ کاتێك لەسەر شانۆ رۆڵ دەبینێت کار بۆ هونەر ناکات بەڵکو لەرێگەی هونەری شانۆوە گوزارشت لەخۆی دەکات و لەهەمان کاتدا بەشێك لەپێداویستییە سایکۆلۆژییەکانی خۆی تێردەکات و خۆی لەهەندێك لەو حاڵەتانەش رزگار دەکات کە ئازاری دەدەن، لەبەرئەوە نواندنی منداڵ لەسەر شانۆ لەلایەکەوە متمانەیان بەخۆیان بەهێز دەکات و بەشێك لەو خەیاڵ و ئامانجانەی هەیانبووە بۆیان دەهێنێتە دی و لەهەندێك حاڵەتی سایکۆلۆژی نەخواستراویش رزگاریان دەکات بۆ نمونە حاڵەتەکانی ترس و شەرم لەکاتی قسەکردنداو کێشەکانی زمان، بەڵام لەلایەکی دیکەوە ئەگەر خێزان ئاگادار نەبن و چاودێری وردو پێویستی نەکەن لەوانەیە بەزیان بۆسەر ئایندەی بشکێتەوە، چونکە هەندێکجار ئەو رۆڵ بینین لەشانۆدا وای لێدەکەن خۆی لێ دەبێتە کەسێکی دیکە نەك بەئاڕاستەیەکی پۆزەتیڤی مامناوەنددا کە هەندێك شتی باش لەو کەسایەتییە وەربگرێت، بەڵکو بەئاڕاستەیەکی توندرەوداو بەتەواوەتی دەچێتە ناو کەسێتی ئەو کەسایەتییەوە کە لەشانۆکەدا رۆڵی تێدا بینوەو لەواقیداو دوای کۆتایی نمایشتەکەش هەروەك ئەو کەسایەتیە رەفتار دەکات کە هەندێکجار سروشتی ئەو رۆڵە لەگەڵ کەسێتی و شوێن و پێگەو تەمەن و. ...هتد ئەو منداڵەدا ناگونجێت، لەم کاتەدا لەوانەیە ئەو منداڵە تووشی جۆرێك لەحاڵەتی دووفاقی لەکەسێتیدا ببێت بۆ نمونە وەك ئەو کچە منداڵەی لەشانۆیەکی قۆناغی مێردمنداڵاندا رۆڵی کچێکی چواردە پانزە ساڵان دەبینێت لەکاتێکدا خۆی تەمەنی تەنیا هەشت نۆ ساڵە، یان بینینی رۆڵی منداڵێکی بلیمەت کە داهێنانێکی گەورەی کردوەو بۆتە شوێنی سەراسیمەیی هەموو کەسێك و لەسایەی ئەو داهێنانەیدا چی دی پێویستی بەهیچ خۆهیلاك کردنێك نابێت و هەموو شتێك بەئامادەیی دێتە بەردەستی و کەسانی چواردەوری داوای لێ دەکەن ئەو تەنیا بیربکاتەوەو چی دەوێت داوای بکات، وەرگرتنی کەسێتی ئەم کەسایەتییە منداڵە لەلایەن ئەو منداڵە ئەکتەرەوە کە ئەم رۆڵە بەرجەستە دەکات تا دوای تەواوبوونی نمایشتەکەو لەژیانی واقیعیدا لەوانەیە

کارێکی نێگەتیڤ بکاتە سەر رەفتارو ئاستی خوێندنو هەڵسوکەوتی رۆژانەیی و کتومت وەك ئەو منداڵە بلیمەتە رەفتار بکاتو ئەرك و کارەکانی فەرامۆش بکات.

هەر لەبەر ئەم هۆیانە پێویستە ئەو منداڵە بەهرەمەندانەی توانای نواندنی شانۆییان هەیە شانبەشانی فێرکردنی ئەو رۆڵانەی دەیبینن بەشێوازێکی تایبەتی پەروەردەو رێنمایی بکرێنو خۆشەویستی هونەری شانۆ لەلایان پەرە پێبدرێتو وا فێربکرێن کە کار بۆ شانۆ بکەنو لەسەر ئەو رەوتە رایان بهێنن کە ئەکتەری بەتوانا ئەو کەسەیە لەسەر تەختەی شانۆ رۆڵی پێ سپێراوی خۆی بەباشترین شێوە ببینێتو دوای تەواوبوونی کاری نواندنو نمایشت هەروەك کەسێکی ئاسایی بەسروشتی خۆی رەفتار بکاتو بەردەوام جەختیان لەسەر گرنگی پاراستنی کەسێتیو بوونو مۆرکی سروشتی خۆیان لێ بکرێت دوور لەهەر لەخۆبای بوونو لەخۆگۆڕانێك.

دیالۆگ:

هەندێکجار بابەتی شانۆگەری بابەتێکی باشەو لەمنداڵەوە نزیکە، بەڵام دیالۆگ رێگر دەبێت لەگەیاندنی بابەتەکە بەشێوەیەکی ئاسانو ئاشکرا کە منداڵ لێی وەڕس نەبێت یان گاڵتەی پێ نەکات کە زمانو شێواز رۆڵی سەرەکی دەبینن لەسەرکەوتنی گفتوگۆی نێوان ئەکتەرەکانو تێگەیشتنی منداڵ لێیان، پێویستە شێوازی قسەکردنی نێوان ئەکتەرەکانو زمانی قسەکردنیان سادەو دوور لەئاڵۆزیو گرێو ئامۆژگاریو رێنمایی راستەوخۆ بێت، چونکە منداڵ یان تێناگات یان جاڕسو بێزار دەبێتو جارێکی دیکە ئەو مەیلو ئارەزووەی نابێت بۆ تەماشاکردنی شانۆگەری بێت.

بێگومان هەریەك لەرەگەزە ماددیو ئیقاعیەکانی شانۆ بایەخو گرنگی خۆیان هەیەو پێویستە دەرهێنەر رەچاوی تەمەنو ئارەزوو ئاستی تێگەیشتنی منداڵ بکات لەکاتی بڕیاردان لەسەر هەریەکەیانوباسکردنی هەریەك لەو رەگەزانەو چۆنێتی پشتبەستنو بەکارهێنانی پێویستی بەشارەزایی تایبەتی هەیەو لەسنوری باسەکەی ئێمەدا نییە، بەڵام بەگشتی رەنگ یەکێکە لەو فاکتەرە سەرەکیانەی پێویستە لەدیکۆرو رووناکیو جلو بەرگی ئەکتەرەکانی شانۆی منداڵدا رەچاو بکرێت، هەروەها رەنگ کاریگەریەکی بەهێزی بۆ سەر حاڵەتی سایکۆلۆژی منداڵ هەیەو دەکرێت ببێتە یەکێك لەو رەگەزانەی سەرەنجی منداڵ کێش دەکەن یان ببێتە هۆی بێزار بوونو تێکچوونی ئارەزوو باری دەروونیان کاتێك تەماشای شانۆ دەکەن، چونکە (رەنگ گەورەترین رووبەر لەفەزای شانۆدا داگیر دەکات، منداڵیش کەسێکی وردو بەئاگایە، بەرامبەر ئەو شتانەی لەسەر شانۆ بونیان هەیە وەك رەنگی رووناکی گۆڕاوو رەنگی جێگیری کەلوپەلەکانو شوێنو دیکۆرو جلو بەرگو رەنگی قژو ئارایشتی روخسارو ماسکی دەموچاوو ئەو ماسکانەی هەموو جەستە دادەپۆشێت بۆ بەرجەستەکردنی کەسێتی مرۆییو ئاژەڵیو رووەکیو شتی ئەفسانەییو خەیاڵی، . . .)[8].

دواجار (سەرەتا) لەکاری شانۆییدا بایەخێکی جەوهەری هەیەو دەکەوێتە پێش لایەنەکانی دیکەو منداڵ بۆ بەردەوام بوون لەسەر تەماشاکردنی نمایشتەکە رادەکێشێت، (لەبەرئەوە پێویستە پێشەکییەکی کورت بکەوێتە پێش سەرەتای دەست پێکردنی نمایشتەکە بۆئەوەی بەئاگایی منداڵان راکێشێتو ئەوەی لەدواییدا روودەدات بۆیان روون بکاتەوە، بۆنمونە پرسیار دەربارەی چیرۆکی یان رووداوی شانۆگەرییەکە وەك پرسیار ئاراستەی بینەرە منداڵەکان بکرێت)[9].

هەروەك سەرەتا لەشانۆی منداڵدا گرنگە کۆتایش بایەخی خۆی هەیە کە رووداوی ناو دەقەکانو شێوازی نوسەرو ئاستی تەمەنی منداڵ دیاریدەکەن، بەڵام بەگشتی واباشە کۆتاییەکان دڵخۆشکەر بنو ئومێدو هیوا بخەنە دڵی منداڵانەوە، چونکە یەکێك لەئامانجە سەرەکییەکانی شانۆی منداڵ لایەنی پەروەردەییە، پێویستە کۆتایی شانۆی منداڵ دوور بێت لەهەموو پشتبەستنێك بەمەجازو مەتەڵو لێکدانەوەی قورس، هەروەها پێویست ناکات ئەستۆی منداڵ بەخەم و پەژارەو کێشە قورس بکرێت پێویستە کۆتایی شانۆکان بەشێوەیەك بن منداڵان فێربکات بەردەوام هیوایان بەژیان پتەوبێت تەنانەت ئەگەر دووچاری کێشەش بوون هەوڵبدەن بەسەریدا زاڵ بن نەك دەستەوسان دابنیشنو بێهیوا بنو خەفەت بخۆن، بەگشتی واباشە کۆتایی واقیعی بێتو لەو نمونەو رووداوانەوە نزیك بێت کە رۆژانە منداڵ بەرکەوتنی لەگەڵیاندا دەبێت.

کاریگەری شانۆ بۆسەر منداڵ: ئەو دیمەنو وێنانەی منداڵ لەشانۆی منداڵدا دەیان بینێت کاریگەرییەکی گەورە دەکەنەسەری، چونکە ئەکتەرەکان بە بەرجەستەیی دەبینێتو گوێی لەدەنگیان دەبێت و زۆرجار

لێی دەبنە واقیع و لەناوگەرمەی نمایشتەکەدا لەبیری دەچێتەوە ئەوە شانۆیە یان دیمەنێکی واقیعی ژیانی ڕۆژانەیە بەتایبەتی کاتێك بابەتی دەقەکە لەژیانی منداڵەوە نزیك بێت یان گوزارشت بێت لە کێشەو خەون و هیواکانی، چونکە منداڵ شانۆگەرییەك کاری تێدەکات کەخۆی تێدا دەبینێتەوە یان بابەتی شانۆگەرییەکە نزیك بێت لەبابەتێك کەخۆشییەکەی زۆری پێ بەخشیبێت یان زۆر ئازاری دابێت، هەندێجاریش لەوانەیە شانۆگەرییەکە بابەتی نوێی تێدابێت و سەرنجی ڕابکێشن بۆ تەماشاکردنی، بەڵام بەگشتی کاریگەری شانۆگەری بۆ سەر منداڵ بابەتی نمایشتەکە دیاری دەکات، ئەگەر شانۆکە شانۆی منداڵ بوو بەگشتی ئەوا کاریگەری بۆسەر لایەنی ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی دەبێت و منداڵ ڕێنمایی دەکات بەرەوگەشەیەکی مەعریفی باشترو نواندنی ڕەفتارو هەڵوێستی دروست لە ژیانی ڕۆژانەدا.

ئەگەر شانۆکەش شانۆی قوتابخانەیی بوو یان تایبەت بوو بە قوتابخانە ئەوا کاریگەری بۆسەر لایەنی فێرکاری و پەروەردەیی منداڵ دەبێت بەپلەی یەکەم، یان دەقی شانۆکە ناوەڕۆکی پڕۆگرامەکانی خوێندنەو قوتابیان و خوێندکاران بە شێوەی شانۆگەرییەکی سادە پێشکەشی دەکەن کە زیاتر ئامانج لەم شانۆیانە وەرگرتنی زانیارییە بەرێگەیەکی چێژبەخش و یارمەتیدانی منداڵە بۆ پشت بەستن بەخۆی لەکاتی گوزارشت کردن لەو ماددەیە یان پرۆگرامە، شانۆکانی قوتابخانە لەناو ژوورەکانی یان پۆلەکانی قوتابخانە یان هۆڵی نمایشت ئەگەر هەبێت یان ڕاستەوخۆ لە گۆڕەپانی قوتابخانەدا پێشکەش دەکرێن، نابێت ئەوە فەرامۆش بکەین شانۆی منداڵان بەگشتی لەگەڵ شانۆی قوتابخانەدا جیاوازییەکی زۆریان هەیە، چونکە (شانۆی قوتابخانە وەك تاقیگە یان پێشەنگایەك وایە بۆ نمایشتی چالاکی قوتابیان و بەشێکە لەبەشەکانی دیکەی پرۆگرامی خوێندن و ئامانجی پەروەردەیی هەیە وەك ئاشکرا کردنی توانای خوێندکارو پەرەپێدانیان، گەشەپێدانی ڕۆحی کارکردنی بە کۆمەڵ و گەشەپێدانی ئاراستە کۆمەڵایەتیە خواستراوەکان، هۆشیارکردنەوەی نەتەوەیی بەرامبەر بەژینگەو ژیان، گەشەپێدانی مەیلەکانی خوێندکارو بەکارهێنانی کاتی بێ ئیشی بۆکاری بەسوودو خزمەتکردنی پرۆسەی فێربوون)[10].

هەروەها منداڵ چێژێکی تایبەتی لەو چالاکییانە وەردەگرێت کە لەچوارچێوەی ئاسایی وانەکانی ڕۆژانە تێدەپەڕن، دەکرێت شانۆی قوتابخانە وەك چالاکیەکی هونەری و لەهەمان کاتدا هۆکارێکی فێرکاری خزمەتی پەروەردەی منداڵ بکات و بەرەو ڕێبازێکی دروست لە قوتابخانەو لە ژیاندا ئاراستەی بکات.

بۆ زامنکردنی ئەم سوودە زۆرانەی شانۆی قوتابخانە پێویستە منداڵ لەماوەی قۆناغە جیاوازەکانی خوێندندا لەهەر قۆناغەدا بەلایەنی کەمەوە جارێك لە شانۆگەرییەکدا ڕۆڵ ببینێت، هەروەها بوونی تیپی شانۆیی لە قوتابخانەکاندا کارێکی باشە کە ژمارەیەك ئەندامی سەرەکییان لەسەرجەم قۆناغەکاندا هەبێت، بەڵام نمایشت کردن تەنیا لەنێو ئەواندا قەتیس نەمێنێت و منداڵانی دیکە بێ بەش بکرێن، (لە وڵاتانی ئەوروپی و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا شانۆی زۆر و فرە جۆر و خاوەن بیرۆکەی سەرنجڕاکێشەر هەن، لە هەموو قوتابخانەیەك تیپی شانۆیی بەهێز هەیە و ناوەڕۆکی شانۆی بەهێز هەیە کە لەگەڵ تەمەنە جیاوازەکاندا دەگونجێت هەر لە منداڵانی بەر لە قۆناغی خوێندن تا دەگاتە گەنجانی زانکۆ)[11].

دەکرێت شانۆ بێتە بەشێکی گرنگ لەوانەی هونەر بۆ سوود وەرگرتنی سەرجەم منداڵان لەم بوارەدا و پڕکردنەوەو گەشەپێدانی ئارەزووی ئەو منداڵانەش کە لە بواری شانۆدا بەهرەمەندن، بەڵام پێویستە ڕەچاوی بابەتی شانۆ لەشانۆی قوتابخانەدا بکرێت و بابەتەکانی فێرکاری پەروەردەیی و زانستی بن و کورت و بەزمانێکی سادەو بێ گرێ نوسرابن و چەندەبکرێت بابەتەکان گشتگیر بن بۆ ئەوەی منداڵانی هەموو قۆناغەکان سوود و چێژی لێ وەربگرن بەتایبەتی لەو شانۆگەرییانەدا کە لەبۆنەو ئاهەنگ و وەرزی ڕۆشنبیری و چالاکی هونەری ساڵانەی قوتابخانەکاندا نمایشت دەکرێن، شانۆی قوتابخانە گرنگی و بایەخی زۆرە تەنانەت هەندێك را هەن دەڵێن: (ئەگەر بەشانۆ بوترێت باوکی هونەر ئەوا بەشانۆی قوتابخانە دەوترێت باوکی چالاکیەکان) [12].

هەروەها جگە لەشانۆگەری منداڵ بەگشتی و شانۆی قوتابخانەکان شانۆی گۆرانیئامێز یان ئۆپەرێتیش هەیە لەگەڵ شانۆی بوکەڵەکان کە زیاتر بۆ قۆناغەکانی بەر لە قوتابخانەو یەکەمی سەرەتایی چێژ بەخشترە بەتایبەتی

مندالآنی قۆناغی باخچەی ساوایان کە رۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لە باشکردنی زمانیان و دەربڕینی وشەو دەنگ و ئاواز بە شێوەیەکی دروست و وێڕای چێژ وەرگرتنیان لە گۆرانی وتن بە کۆمەڵ.

دواجار بەگشتی هەموو جۆرەکانی شانۆ بە جیاوازی دەق و ناوەرۆك و شوێن و نمایشت و گەورەو بچووکی تەمەنەوە، کاریگەرییەکی گەورە دەکەنە سەر مێشك و ئەقڵی منداڵ و ئاسۆی بیرکردنەوەی فراوان دەکەن و زمانی پاراو دەبێت لە ڕێگەی کاری شانۆوە منداڵ فێری کار کردن دەبێت لەنێو گروپداو فێری مامەڵەی کۆمەڵایەتی دەبێت و لەتەنیایی و دورە پەرێزی و خۆخواردنەوە دووری دەخاتەوە، بەهەمان شێوە ئەو منداڵانەش کەبینەرن هەر سوود وەردەگرن و منداڵ لەرێگەی تەماشاکردنی نمایشتەکانی شانۆی منداڵانەوە فێر دەبێت لە چوارچێوەی کۆمەڵێك تاکدا بژی و یارمەتیان بدات و یارمەتی بدەن و بەم شێوەیە لەبەرژەوەندی تاکەکەسی و خۆپەرستی دووردەکەوێتەوە و وێڕای سوود وەرگرتن لەکات و بەفێرۆنەدانی هەم بۆ منداڵانی بەشداربووی بەرهەمەکان هەم بۆمنداڵانی بینەر (جەماوەری منداڵ).

هەروەها لە ڕێگەی شانۆوە منداڵ بە شێوازێکی ئاسانترو قوڵتر لەبەها جوان و باڵاکانی ژیان تێدەگات و لە یادەوەریدا دەچەسپێن و وردە وردە خۆیان ئەم بەهایانە دەخەنەوە بەر فرمان و کاری پێدەکەن وەك بەهاکانی راستگۆیی دڵسۆزی و قوربانیدان و هەستکردن بە لێپرسراوێتی و خۆشەویستی بۆ هاوڕێ و ئینتما بۆخاك و نیشتمان، شانبەشانی ئەمانە دەکرێت منداڵ لە ڕێگەی دەقە شانۆ وەرگێڕاوەکانەوە بە کلتوری گەلانی دونیا ئاشنا ببێت و چێژو زانیارییان لێوەربگرێت، هەروەها لە ڕێگەی هونەری شانۆوە دەکرێت پەرە بەزەوقی جوانی و بایەخدان بە پەروەردەی جوانی و هونەری لەمنداڵدا بدرێت.

پەراوێزەکان:

(1) عباس، فاضل الكعبي، المداخل التربوية والمرتكزات التجانس المعريفي في الثقافة الاطفال، دار الشؤون الثقافية العامة بغداد – 1999 ط1، ص 33

(2) وينفريد وارد، مسرح الاطفال، ت: محمد شاهين الجوهري، عمان – 1986 ط4.

(3) مسرح الدمي الجوال، عبدالكريم يحيى الزيباري، جريدة الزمان عدد: 1725، 2006/12/12.

(4) نعمان، هادي الهيتي، ادب الاطفال، فلسفته فنونه وسائطه منشورات وزارة الاعلام، عراق – 1977، ص 304.

(5) هـ. س (1) ل 23.

(6) د. محمد، ابو طالب سعيد، علم النفس الفني، وزارة التعليم العلي والبحث العلمي، بغداد – 1990، ط1،ص 220.

(7) هـ. س (4)، ل 312.

(8) مسرح الاطفال/ خطاب اللون، حميد عبد المجيد مال الله ـ سايتى WWW.tareekalshaab.com.

(9) هـ. س(1)، ل 40.

(10) هـ. س(4)، ل 200.

(11) مسرح الطفل العربي. .. بين الواقع والمأمول، أحمد فؤاد عبدالحميد سايتى WWW. Anabaa.org/nbahome/nba74masrah.htm

(12) محمد، هبة عبدالحميد، أدب الأطفال في المرحلة الابتدائية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان – 2006، ط1، ص 183.

هەواڵ

نەخۆشیەکانی دڵ بەندن بەبەرزبوونەوەی ڕێژەی گازی ئۆزۆنەوە:

کۆمەڵێك توێژەرەوە رایان گەیاند کەلەئەنجامی توێژینەوەکەیاندا بۆیان دەرکەوتووە ڕێژەی توشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ و جەڵتەی دەماخی بەندە بەبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی زەوی لە ئەنجامی زیادبوونی ئاستەکانی ئۆزۆنەوە.

بەپێی توێژینەوەکە دەرکەوتووە چەند ئاستەکانی ئۆزۆن بەرزبێتەوە ئەوەندە ڕێژەی ئەو مردنەی لەئەنجامی تووشبوون بەنەخۆشییە دڵییەکان و لوولەکانی خوێن بەرزدەبێتەوە لەبەرئەنجامی پەنگخواردنەوەی گەرمیدا.

تۆژەرەوەکان لە توێژینەوەکەیاندا لەسەر 100 ملیۆن کەس کە لەناوچە جیاجیاکانی ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا دەژین لە نێوان مانگەکانی حوزەیران و تەمووزو ئاب و ئەیلولدا کەلەساڵی (1987) وە دەستی پێکردووە ئەوانە ساغ بوون و لەساڵی 2007 دا مردوون 4 ملیۆنیان لەوانە بەنۆبە دڵی و جەڵتەی دەماخی مردوون بەهۆی گۆڕانکاری لەپلەکانی گەرمی لەئەنجامی زیادبوونی ئاستەکانی گازی ئۆزۆندا.

توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە کەبەرزبوونەوەی 10پلە لەگەرمی رۆژانە هاوتەریبە لەگەڵ زیادبوونی تێکڕایی توشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ و جەڵتەی دەماخی بەڕێژەیەك کە 0.1 زیاترە کاتێك کەئاستەکانی ئۆزۆن دادەبەزێت و لە (0.8)ە کاتێك کەئاستەکانی ئۆزۆن دەگاتەئەوپەڕی.

پەروەردەی سێکسی منداڵان

ئانتوان ماکارنکو

پەرچڤەی: جەمال زەندی

پەروەردەی سێکسی بە یەکێك لە دژوارترین کێشە پەروەردەییەکان دێتە ئەژمار، لە راستیشدا سەبارەت بەهیچ بابەتێك ئەم هەمووە سەرلێشواویە دروست نەبووە و ئەم هەموو بیرو بۆچون و تیۆریە هەڵەیە باس نەکراوە، لەکاتێکدا لە کردەوەو پراکتیکدا ئەم بابەتە ئەوەندەش دژوار نییە لەزۆر خێزاندا بەسادەیی و بەبێ دوو دڵی گومانی پڕ لە ئێش و ئازار چارەسەر دەکرێت.

ئەم بابەتە تەنیا کاتێك دژوار دەبێت، کە لەهەموو بابەتەکانی پەروەردە دایببڕیت و بەتەنیا بیکەیت بە پرسێکی جیاواز و بایەخێکی لەرادە بەدەری بۆ دابنێین یان دابنرێت. بابەتی پەروەردەی سێکسی لەخێزاندا تەنها کاتێك دەتوانێت بەباشی چارەسەر ببێت کە باوك و دایکەکان بە باشی بزانن کە لە پەروەردەی سێکسی منداڵەکانیاندا بەدوای چ ئامانج و مەبەستێکەوەن ئەگەر ئەم ئامانجە بۆ دایك و باوك رۆشن و دیار بێت، ئامڕازی گەیشتن بەو ئامانجەش رۆشن دەبێت.

بنەمای رەوشت و ئاکاری کۆمەڵایەتی لەبابەتی ژیانی سێکسیەوە چ داواکاریگەلێك لە مرۆڤ دەخوازێت؟

ئەم رەوشت و مۆراڵە خوازیاری ئەوەیە کەژیانی سێکسی هەر پیاو و ژنێك بەردەوام لەگەڵ ئەم دوو بەشەی ژیاندا هاوئاهەنگ و رێك بێت: عەشق و خێزان ئاکار و مۆراڵی کۆمەڵایەتی تەنها ئەو شێوە لەژیانی سێکسی بە ئاسایی و شیاو دەزانێت کە لەسەر عەشقی بەرامبەر دامەزرابێت و، واتە لەپەیوەندی هاوسەرێتیدا، پەیوەندی بە دوای دوو ئامانجەوەیە بەختەوەری مرۆیی و منداڵ بوون و پەروەردەکردنی منداڵان.

کەوابو ئامانجی پەروەردەی سێکسی روون و ئاشکرایە.

ئێمە دەبێت بەجۆرێك منداڵەکانمان پەروەردە بکەین کە تەنها لەبەر رۆشنایی و تیشکی عەشقدا بتوانن چێژ لەژیانی سێکسیان وەربگرن و چێژ و عەشق و بەختەوەری خۆیان بە پێکهێنانی ژیانی هاوبەش بەدی بهێنن.

کاتی قسەو باس سەبارەت بە پەروەردەی غەریزەی سێکسی ئایندەی منداڵەکانمانەوە نابێت قسەکردن لە بابەتی پەروەردەی عەشقی ئایندەی ئەو و

پەروەردەی تایبەتی ئەو وەکو ئەندامێکی ئایندە خێزانەکەیمان لەبیر بچێت. هەر چەشنە پەروەردەیەکی سێکسی دیکە بەناچار زیانهێنەر و دژە کۆمەڵایەتی دەبێت. هەموو باوك و دایکێك دەبێت ئەم ئامانجە بخەنە دەستوری کاری خۆیانەوە لەپێش خۆیانی دابنێن کاتێك پیاو یان ژنی ئایندە رادەهێنن و پەروەردەی دەکەن دەبێت تەنها و تەنها لە عەشقی ژیانی هاوبەش دا هەست بە بەختەوەری بکەن و لەچێژ و لەزەتی ژیانی سێکسیشدا تەنها لەم شێوازە لە عەشق کەڵك وەربگرن.

ئەگەر باوك و دایکەکان ئامانجێکی ئاوایان نەبێت، یان بەم ئامانجە نەگەن ئەوا منداڵەکانیان ژیانێکی سێکسی شپرزەو بیٚ یاساو رێسایان دەبێت و لەئاکامدا ژیانیان پڕ دەبێت لە رووداوی ناخۆش و پڕ کارەسات بەدبەختی و دووچاری لادان و کێشە کۆمەڵایەتیەکان دەبن.

لەبابەتگەلی عەشق و ژیانی هاوبەشدا هەمیشە تواناگەلی گشتی مرۆڤ و کەسایەتی سیاسی و مۆڕالی ئەو و گەشەکردن و توانای کارکردن و رێك و پێکی و وەفا ئەمە ئەو بۆ وڵات و عەشقی ئەو بۆ کۆمەڵگا دەورو رۆڵی کاریگەر و دیاریکەریان هەیە هەربۆیە پێداگری لەسەر ئەم خاڵە بەتەواوی دروست و بەجێیە کە پەروەردەکردنی ژیانی سێکسی مرۆڤی ئایندە هەمیشە و لە هەموو هەنگاوێکدا بەڕێوە دەچێت تەنانەت ئەو کاتانەش کە دایك و باوك و راهێنەران بە هیچ شێوەیەك لە بیری پەروەردەکردنی سێکسیدا نین.

پێشینان دەڵێن " تەمەڵی سەرچاوەی هەموو گرفتەکانە " ئەم وتەیە بە باشی ئاماژە دەدات بەم یاسا کشتگیرە، بەڵام عەیبەو گیرو گرفتەکان تەنیا سەرچاوەیەکی نییە، جگە لە تەمەڵی هەر جۆرە پێشێل کردنێکی یاسایی ئاکار و مۆراڵی کۆمەڵایەتی بەرەو شوێنێك پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێن کە هەڵسوکەوت و ئاکاری نەگونجاو هەڵە لە کۆمەڵگا هەبێت و ژیانی سێکسی بیٚ سەرو بەرە و نەگونجاو بگرێتە بەر.

کەوابوو ئاشکرایە هۆکاری دیاریکەر لەبواری پەروەردەی سێکسیەوە شێواز گەلی جیاواز و تایبەتی نین کە تایبەت بن بە پەروەردەی سێکسیەوە، بەڵکو چۆنایەتی گشتی کاری پەروەردەیی و چوار چێوە گشتیەکەی گرنگ و دیاریکەرن.

بەڵام لەوە دەچێت کە هەندێك شێواز و یاساو رێسای پەروەردەی تایبەتیش هەبن کە تەرخان کراون بۆ بابەتگەلی پەروەردەی سێکسی تاکو لەو بوارەدا کەڵکیان لیٚ وەربگیرێت خەڵکانێکیش هەن کە چاوی ئومێدیان بڕیوەتە ئەم شێواز و رێگایانەو ئەوانە بە باشترین رێگەی پەروەردەی دەزانن.

وەبیرخستنەوەی ئەم خاڵە پێویستە بێگومان هەر ئەم شێوازانە هەڵگری زیانبارترین رێگەگەلی پەروەردەیی سێکسین و دەبێت بە وریایی و هوشیاری و دوور ئەندێستیکی تەواوە لەگەڵیان بجوڵێتەوە.

لە رابردوودا بایەخێکی زۆر بەپەروەردەی سێکسی دەدرا لەوکاتانەدا خەڵکێکی زۆر پێیان وابوو کەچوارچێوەی بابەتە سێکسیەکان، شوێنێکی بنەڕەتی و دیاریکەری پێکهاتەو هەیکەلی و جەستەیی و رۆحی مرۆڤەو هەموو ئاکارو کردارێکی مرۆڤ پەیوەستە بە چوارچێوەی بابەتە سێکسیەکانەوە، لایەنگرانی ئەم حوکمە "تیۆرە " هەوڵیان دەدا بیسەلمێنن کەهەموو پەروەردەی کوڕان و کچان لەراستیدا لەپەروەردەی سێکسیدا خۆ دەبینێتەوە.

ژمارەیەکی زۆر لەو" تیۆریانە" لە دووتوێی کتێب و پەرتوکەکاندا بەبیٚ ئەوەی کاریگەرێکی وەها لەسەر خوێنەرانی دانابێت خراونەتەڕوو، بەڵام هەندێکیش کەکەم نین لە کۆڕو کۆمەڵێکی بەربڵاودا کاریگەرییان جیٚ هێشتووەو بووەتە هۆی دروستبوونی بیرو باوەڕگەلێك کە دەبێت ئەوانە لە ریزی ئەو بیروباوەڕە پڕمەترسی و زیانهێنەرانەدا دابنرێت.

ئەوان بەر لەهەموو شتێك خوازیاری ئەوە بوون کەپەروەردەیەکی سێکسی ئاقلانە فێری منداڵەکانیان بکەن تاکو هیچ شتێکی (جیٚ شەرم)و رازێك لەم بوارەوە بوونی نەبێت، ئەوان بەدوای ئامانجێکی وادا هەوڵیان دەدا کە زۆر زوو منداڵان لەگەڵ رەمزو رازی ژیانی سێکسی دا ئاشنا بکەن و رەمزو رازی منداڵ بونیان بۆ شیبکەنەوە. ئەڵبەتە پەنجەیان لەسەر ئەو باسانە دادەنا کەمنداڵانیان فریو دەدا بە چیرۆکی قازو قولەنگ و هۆکارگەلی دیکەیان لەمەر زاوزیٚ بۆ دەگێڕانەوە.

ئەوان پێیان وابوو ئەگەر وردو درشتی بابەتەکانیان بەبیٚ پێچ و پەنا بۆ منداڵ شی بکەنەوەو ئەگەر لە زەینی منداڵدا ئیتر بچوکترین شتێکی جیٚ شەرم

سەبارەت بەبابەتە سێکسیەکان نەمێنێتەوە، ئەوکاتەیە کەدەکرێت بەو شێوەیە پەروەردەیەکی سێکسی دروست بەمنداڵ بدرێت.

لە هەڵسوکەوت لەگەڵ وەها پەندو ئامۆژگار گەلێکدا دەبێت هەستیارییەکی تەواو بجوڵێتەوە دەبێت بە خەیاڵ و خاترێکی ئاسوودەوە بابەتە سێکسیەکان بدرێنە بەرباس و شیکردنەوە نابێت بێ ئەقڵی و نەزانی وا لەم بوارەدا رووبدات کە دواتر قەرەبوو نەکرێتەوە.

ئەڵبەت گومان لەوەدا نییە کەزۆرجار منداڵ پرسیار دەکات کە چۆن منداڵ دروست دەبێت، بەڵام نابێت هەر بەو بۆنەوە کەئەو پێی خۆشە بزانێت بەو ئاکامە بگەین کەوایە ئێستا دەبێت وردو درشتی بابەتەکە هەر لەسەرەتای منداڵیەوە بۆی باس بکەین، وانیە کەمنداڵ تەنها لەبواری بابەتە سێکسیەکانەوە ئاگاداری زۆر شت نەبێت.

ئەو لەزۆر بواری دیکەشەوە ئاگاداری زۆر شت نییە، بەڵام سەرەڕای هەموو ئەمانە ئێمە پەلەیەکمان نییە کەپێش لەکاتی گونجاو کۆمەڵێك زانیاری بکەینە مێشکیەوە کەلەئاستی ئەقڵ و درکی ئەو زۆر زیاترە.

ئێمە بۆ منداڵی سێ ساڵانی شی ناکەینەوە کەبۆچی هەوا ساردە یان گەرمە یان بۆچی رۆژگار کورت و درێژ دەبێتەوە، هەر بەم شێوەیەش لە حەوت ساڵیدا باسی ماتۆری فرۆکەی بۆ ناکەین، ئەگەر چی لەوانەیە ئەم بابەتەشی پێ خۆشبێت، هەر ناسین و زانیارییەك کاتی خۆی هەیە هیچ مەترسیەکی نیە کەلەوەڵامی ئەودا بڵێت:

- تۆ هێشتا زۆر منداڵیت، کەگەورەتر بوویت تێ دەگەیت.

دەبێت ئەوەش وەبیر بێنمەوە کە بەهیچ جۆرێك راست نییە کەمنداڵ ئەوەندە خولیای بابەتە سێکسیەکان بێت، وەها شتێك هەر نابێت ئەم حەزو خولیایە لە قۆناغی باڵق بووندا دروست دەبێت، ئەویش لە قۆناغێکی وادا بەزۆری بۆمنداڵ شتێکی شاردراوەو پڕ رەمزو راز لە ژیانی سێکسیدا لەئارادا نییە.

کەوابوو هیچ بەپەلە لەئارادا نییە کەبەبیانوی پرسیارێکی بەرێکەوت لە درکاندنی " رازی لەدایکبوونی منداڵان " پەردە هەڵدەینەوەو پەلە بکەین.

ئەم پرسیارانە هێشتا هیچ جۆرە پرسابونێکی سێکسی تایبەت لە خۆناگرن و لەوەی کە ئەم رازە نەدرکێنن هیچ گرفت و ئێش و ئازارو داخێك لای منداڵ دروست ناکات. ئەگەر ئێوە بەلێهاتوویی وشیارێکی زیرەکانە بەگاڵتەو پێکەنینەوە ئەم پرسیارە لە زەینی منداڵ دوور خەنەوە ئەو لە بیری دەچێتەوەو بە شتێکی دیکەوە خەریك دەبێت، بەڵام ئەگەر شانبەشانی ئەو وردەکارییەکانی نێوان ژن و پیاو شیبکەیتەوە بێگومان پرسا بوون و پرسیارەکانی ئەو پاڵی پێوە دەنێن بەرەو لای بابەتە سێکسیەکان و دەبێتەهۆی ئەوە بیرو هزری سێکسی ئەو کەبەم شێوەیە زۆر زوتر لەکاتی دیاریکراو و بزوێنراوە هەڵی دەخرێن.

ئەو زانیارییانەی کەئێوە بەئەوی دەدەن بێکەڵکەو هیچ قازانجێکی بۆی نییە بەڵام سەرقاڵکردنی زەینی ئەو بەو بابەتەوە کە ئێوە لەناخی ئەودا جوڵاندووتانە، لەوانەیە ببێتەهۆی هەڵخراندنی پێش وەختی هەستە سێکسیەکانی ئەو.

نابێت لەوە بترسین کەمنداڵەکانمان رەمزو رازی زاوزێ لە هاوڕێیانی کوڕ یان کچی خۆیان فێربن و ئەم زانیارییانەی خۆیان بشارنەوە.

شاردنەوەی رازەکانیان لەم بوارەدا هیچ نیگەرانی و ترسێکی نییە منداڵ دەبێت فێرببێت کەزۆرێك لە لایەنگەلی ژیانی تاکێکی مرۆڤ، چوارچێوەیەکی تایبەتی و داخراوە کەنابێت ئەوان لەگەڵ هەموو کەسدا باس بکرێن و نابێت لەبەرچاوی هەموو خەڵکەوە بینێتە نمایش، تەنها کاتێك وەها هەڵسوکەوتێك لەگەڵ ژیانی تایبەتی لە منداڵدا پەروەردە بوو، کاتێك ئەم خوویە لەزەینی دا شێوەی گرت کەبەئەنقەست و لەرووی وشیارییەوە لەبابەت هەندێك شتەوە بێدەنگی هەڵبژارد تەنها لەم کاتەدا واتە لەتەمەنی زۆرتردا دەتوانین سەبارەت بە بابەتە سێکسیەکان لەگەڵی گفتوگۆ بکەین.

ئەم گفتوگۆیانە دەبێت بە پاراستنی رازەکان بێت لەنێوان دایك و کچ یان باوك و کوڕدا، لە وەها کاتێکدا ئەم گفتوگۆیانە بەو قازانجە راستەقینەو پێویستیانەی کەلەخۆ دەگرن پاساودەکرێن، چونکە وەڵام دەرەوەی باڵق بوون و پێگەیشتنی سروشتی ژیانی سێکسی کچان یا کوڕانی تازە لاوە. لەم قۆناغەدا وەها گفتو گۆیەك ئیتر پێداویستیەکی نییە، چونکە ئێستا ئیتر هەم باوك و دایك هەم منداڵان دەزانن کەئەوان سەبارەت بابەتێکی گرنگ و هەستیار قسە دەکەن کە قسەکردن لەبابەتیەوە بەهۆی

قازانج و سودێکەوە کەهەیەتی پێویستەو ئەم قازانجە ئەگەر چی بەشاردراوەی دەمێنێتەوە، بەڵام لەهەمان کاتدا بابەتێکی بەجێ و راستەقینەیە.

ئەم گفتوگۆیانە دەبێت هەم سەبارەت بە مەسەلەی پاک و خاوێنی سێکسی بێت هەم بەتایبەتی سەبارەت بەبنەمای ئاکارو رەوشتی مەسەلە سێکسیەکان بێت.

لەهەمان کاتدا کە پێویستی گفتوگۆیەکی وا لە قۆناغی باڵق بوونی سێکسیدا جێی رەزامەندییە، بەڵام نابێت لە بایەخیاندا زێدە رەووی بکرێت.

کورت و کرمانج باشترواپە ئەم گفتوگۆیە لە لایەن پزیشکێکەوە لە قوتابخانە بەڕێوەبچێت باشترین حاڵەت ئەوەیە کە لەنێوان باوک و دایک و منداڵەکانیاندا هەمیشە کەش و هەوا بێ باوەڕ بەیەک و میهرەبانی و داوێن پاکی زاڵ بێت، هەر ئەو کەش و هەوایە کە جار و بار بە قسەو باسی بێ ئەندازە رووت بێ پەردە سەبارەت بەبابەتگەلی وەها دژوارەوە، دەشێوێت و شپرزە دەبێت.

بەهۆکارگەلی دیکەشەوە دەبێت دژایەتی و گفتوگۆی پێش وەخت سەبارەت بە مەسەلە سێکسیەکان لەگەڵ منداڵان بکرێت، چونکە گفتوگۆی پێش وەخت و بێ پێچ و پەنا لەم بوارەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە راوانگەیەکی بێ پەردەو شەرم لەبابەتی مەسەلە سێکسیەکانەوە لەزەینی منداڵدا وێنا بێت و سەرچاوەی ئەو بێ ئەدەبی و بێ شەرم و روویە کە هەندێک کەسانی بەتەمەن لەو رێگەیەوە تایبەتیترین ئەزموونە سێکسیەکانی خۆیان بەشێوەیەکی بێ شەرمانە بۆ خەڵکانی دیکە باس دەکەن.

گفتوگۆگۆوەلێکی وا بابەتە سێکسیەکان تەنیا لەرووی جەستەیەوە بە منداڵ دەناسێنێت. کەوابوو ناکرێت مەسەلە سێکسیەکان لەگەڵ عەشق، واتە رووبەڕووبوونەوەی شیاو گونجاو لەبواری کۆمەڵایەتیشەوە رێز و بەهایەکی وەها بۆ ژن دابنرێت.

لەکاتێکدا هێشتا منداڵ هیچ تێگەیشتنێکی سەبارەت بە کاکڵەی عەشق نییە، بەچ زمانێک دەتوانێت پێی بڵێت کە پەیوەندی سێکسی لەبەر تیشکی عەشق دا پاساو دەکرێن؟

چ بمانەوێت و چ نەمانەوێت وەها گفتوگۆگەلێکی تەنها بۆ مەسەلەی جەستەیی کورت دەبێتەوە بەڵام کاتێک لەتەمەنی سەرووتردا لەگەڵ کوڕان یان کچان سەبارەت بەژیانی سێکسی قسە دەکەیت مەوداتان هەیە کە ئەم ژیانە پەیوەند بدەیت بە عەشقەوە و رێزێکی قوڵ و بەنرخ و پڕ لەبەهاو جوانی مرۆیی لەبواری هەموو ئەم بابەتانەوە لەناخی کوڕ یان کچی تازەلاو و تازە پێگەیشتوتان پەروەردە بکەن. تازە لاوەکانمان لەرێگەی ئەدەبیات و ئەزمونی شوێنی ژیان و بینینەکانیانەوە لە کۆمەڵگا بەشێوەیەکی خۆرسک و رێکەوت لەگەڵ بابەتەکانی عەشقدا ئاشنا دەبن و فێری دەبن.

باوکان و دایکانیش دەبێت ئەم ئاگایی و زانیاریانە و ئەوانەی لاوان فێری بوون بێننە ئەژمار. پەروەردەی سێکسی دەبێت پەروەردەی عەشق بێت و واتە هەستی قوڵ بەگەورەیی بێت کە باوەشی گەرمی ژیانی حەز و مەیل و ئاوات و ئارەزووەکانی هەردوو کەسەکەی پێ خەملابێت. بەڵام وەها پەروەردەیەک دەبێت کە راڤەو شرۆڤەی بێ ئەندازەو ئاشکرایان بە واتەیەکی دیکە بێ سڵکردنەوە بێت ئەو مەسەلانەی کە تەنها جەستەین خۆ ببوێرێت وەها پەروەردەیەک چلۆن دەکرێت؟ لەم بوارەدا بەر لە هەموو شتێک دەبێت باسی نمونەو سەرمەشق بکەین. ئەگەر منداڵ هەر لەیەکەم ساڵەکانی ژیانیەوە چاودێری شاهیدی عەشقی راستەقینە لەنێوان باوک و دایکیدا رێز و خۆشەویستیان بۆ یەکتر و یارمەتیدانی یەکتر و دڵسۆزی و خۆشەویستی و رێزێک ببێت کە ئەو دووانە بە نسبەت یەکتریەوە دەریدەبڕن، ئەگەر لەنێوان باوک و دایکیدا عەشقی راستەقینەو رێز و حورمەت بەرامبەر بەیەکترلە ئارادابێت و ئەو دووانە یارمەتیدەرو پاڵپشتی یەکتر بن و بایەخ بۆ یەکتر دابنێن و هێماو نیشانەگەلی رێز و خۆشەویستی و دڵسۆزی لەژیانیاندا بوونی هەبێت و ئەگەر منداڵان هەر لەیەکەم ساڵەکانی ژیانیانەوە شاهیدی هەموو ئەو هۆکارانە بن، ئەمە بۆخۆی بەهێزترین هۆکار گەلی پەروەردەین دەبنە پاڵنەر بۆ ئەوەی کە منداڵان بایەخ بدەن بەم پەیوەندیە پڕ لە خۆشەویستی و جیدی و جوانەی نێوان پیاو و ژن.

دووەهەمین هۆکاری زۆر گرنگ بەگشتی پەروەردەکردنی هەستی عەشقە لە منداڵدا ئەگەر منداڵ لە پرشۆسەی گەورەبوون و گەشەکردندا فێری ئەوە نەبێت کە دایک و باوک و براو خوشک ولآتی خۆش بوێت و بیری خۆپەرستی و خۆبەزلزانینێکی هەڵەو ناحەز لەمێشکیدا بنجببەستێت و چوزەرە بدات، ناکرێت ئومێدی ئەوەت

ببێت کە بتوانێت لە ئایندەدا ئەو ژنەی کە هەڵیدەبژێرێت، خۆشی بوێت و لەگەڵی بحەوێتەوە پیاو گەلێکی وا زۆر جار ئاگریترین هەستی سێکسی لەخۆیاندا نیشان دەدەن، بەڵام هیچ کات ڕێز بۆ ئەو ژنە دانانێن کە سەرنجیان بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت و لەبەرامبەر ژیانی سۆزداری و مەعنەویەوە هەست بە بەرپرسیارێتی ناکەن و ڕێزی بۆ دانانێن و تەنانەت بایەخێکی ئەوتۆی پێنادەن. ئەوان بەم جۆرەو بەئاسانی عەشقەکانیان دەگۆڕن و دەڕۆنە لێواری گەندەڵی و بێ ڕەوشتیەوە. ئەڵبەت ئەم لەوانەیە بابەتە هەم بۆ پیاوان ڕوودات هەم بۆ ژنانیش.

هاوڕێیەتی و دۆستی یان عەشقی بەبێ سێکس کە لە قۆناغی منداڵیدا پێك دێت، ئەزموونی دڵبستنی درێژ خایەنی بەهێندێك کەس و عەشق بە وڵات کە هەر لە منداڵیەوە پەروەردە دەکرێت، هەمووی ئەمانە باشترین شێوازی پەروەردەی هەستە بەنرخەکانی کۆمەڵایەتیە بەهاوڕێ و هاوسەری ئایندەو بەبێ هەستگەلێکی وا ڕێك و پێك کردن و دەستە مۆ کردنی غەریزەی سێکسی بەگشتی زۆر سەخت و دژوارە.

هەربۆیە ئێمە داوا لەدایك و باوکان دەکەین کە بایەخ و سەرنجێکی تایبەتی بدەن بە مەسەلەی هەستی منداڵەکانیان بەرامبەر بە خەڵك و کۆمەڵگاوە.

پارێزگاری لەم خاڵە گرنگە کە منداڵ، دۆستان و هاوڕێیانێکی ببێت (بە دایك و باوك و خوشك و برا و یان هاوڕێیان) نابێت پەیوەندی لەگەڵ ئەم دۆست و هاوڕێیانە بە ڕێکەوت و پێ خۆش بوونەوە بێت دەبێت لە گیرو گرفت بەهانایانەوە بچێت و هاوبەشی غەم و خۆشیان بێت.

دەبێت زۆر زوو منداڵ لەگەڵ گوند یان شاری لەدایکبوونی و ئەو شوێن یان کارگەییەی کەباوکی تێدا کاردەکات و دواتر بەتەواوی لەگەڵ وڵات و مێژووی باو باپیرانمان ئاشنا بکەین و هەوڵ بدەین خۆشیانی بوێت، بێگومان بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی وا تەنیا ئەوە کافی نییە کەباسی بابەتە گشتیەکانی بۆ بکەین، منداڵ دەبێت زۆرێك لە شتەکان بەچاوی خۆی ببینێت و سەبارەت بەزۆرێك لە شتەکان بیربکاتەوە و هاوکات لەو ماوەیەشدا شەرم و زەینی هونەری خۆی پەروەردە بکات، ئەدەبیات و سینەماو نمایش بۆئەم مەبەستە زۆر بەکەڵك و باشن.

پەروەردەیەکی وا لە ڕاهێنانی سێکسیشدا ڕۆڵی پۆزەتیڤ دەگێڕێت، ئەم پەروەردەیە کەسایەتی و تایبەتمەندیگەلی پێویستی مرۆڤی شایستەو لایەق پێکدێنن و ئەم مرۆڤە لەبواری مەسەلە سێکسیەکانەوەش ئاکارێکی گونجاوی دەبێت.

لەڕێگەی مەبەستێکی وادا یاساو ڕێسایەکی ڕێك و پێك لە خێزاندا دامەزرابێت، کاریگەرییەکی گونجاوو باشی دەبێت، کوڕ یان کچێك کەهەر لە منداڵییەوە بەیاساو ڕێسا خوویان گرتبێت و ژیانێکی شەق و لەق و بێ بەرپرسیارێتیان ئەزموون نەکردبێت، دواتر ئەم خووەی خۆیان لەبواری پەیوەندی نێوان پیاوو ژنیشدا دەخەنەگەر.

یاساو ڕێسای گونجاوو شایستە بایەخێکی دیاری دیکەشی هەیە ئەزموونی بێرەوشتی لەژیانی سێکسیدا زۆرجار لەگەڵ هەڵسوکەوتی بە ڕێکەوت و شپرزەدا، لەکارنەکردن و سەرزەنشت و کات بردنەسەری بێهودەو لە ژمارە نەهاتووی کتێبەکانەوە دەست پێدەکات باوکان و دایکان دەبێت بەتەواوی وشیاربن کەمنداڵەکانیان لەگەڵ چ کەسگەلێك هاتووچۆ دەکەن و لەم هاتووچۆدانەدا بەدوای چ مەبەستێکەوەن، دواجار ڕێك و پێکی شیاو بەوپەڕی ئاسانییەوە یارمەتیدەر دەبێت لەساغ و سەلامەتی جەستەیی ئاسایی منداڵ و لەدۆخێکی وادا هەرگیز هەڵخراندنی پێش وەختی غەریزەی سێکسی منداڵ ڕوونادات، خەوتن و هەستان لەکاتی دیاریکراودا، بێهودە لەنێو پێخەفدا نەتلانەوە، کاریگەرییەکی ڕەوشتی و لەئاکامدا سێکسێکی باشی بەدواوەیە.

مەرجی گرنگی دیکە لەپەروەردەی سێکسیدا ئەوەیە کەمنداڵ بەئەندازەی ئاسایی کارو سەرقاڵی هەبێت ئەم سەرقاڵ بوونە لەبواری پەروەردەی سێکسیدا بایەخێکی زۆری پێ دەدرێت، تۆزێك ماندوویی ئاسایی لەشەوداو ئاگاداربوون لەو ئەرك و کارانەی کەدەبێت لەرۆژدا ئەنجامی بدات، دەبنەهۆی ئەوەی کەهەر لەسەرەتای بەیانیەوە هەل و مەرجی پێویست بۆ گەشەی ئاسایی بیرو زەینی منداڵ و بەکارهێنانی گونجاوی هێزی ئەو لەماوەی ڕۆژدا فەراهەم ببێت.

لەدۆخێکی وادا هیچ نیازو پێویستیەکی جەستەیی یان ڕۆحی بەکات بردنەسەری لە خۆڕایی و تەمبەلانە، ملدان بەخەیاڵی پوچ و چاوپێکەوتن و دیتن و هەستی بەرێکەوت لەناخی منداڵدا بەجێ نامێنێت.

ئەو منداڵانەی کە قۆناغی منداڵی خۆیان بەرێك وپێکی و ڕێسایەکی وردو گونجاو تێپەڕاندووە، زۆرجار

خوودەگرن بەم رێك و پێكییەو بەحەزو ئاواتیەوە گەورە دەبن و لەگەڵ خەڵكیش پەیوەندی دروست و گونجاودادەمەزرێنن.

وەرزش و جوڵە كەبەشێكی گرنگ و بنەڕەتیە لە پەروەردەی گشتی و گونجاوە بێ گومان لە ژیانی سێكسیدا بەبێ ئەملاو ئەولا كاریگەری هەیە. وەرزش و سەعی كردنگەلی سازماندراوو رێك و پێكی وەرزشی، بەتایبەتی ئێسكی و لەسەر سەهۆڵ و لێخوڕینی بەلەم و ئەو كردەوەو وەرزشانەی كەجەستە نەرم دەكەن ئەنجامدانیان لەماڵدا كاریگەرییەكی وابەش و كاراو ئاشكراو بەگشتی ناسراویان هەیە كە هیچ پێویست بەسەلماندن ناكات.

وابەنەزەر دەگات كەئەم كردەوەو بنەما پەروەردەییانە كەباسیان كراوەو ئیشارەتیان پێدراوە پەیوەندییەكی راستەوخۆیان بەمەبەستی پەروەردەی سێكسیەوە نییە، بەڵام لەراستیدا هەموویان لە پێناوی مەبەستێكی وادان، چونكە هەموویان بەباشترین شێوە لەخزمەتی پەروەردەو راهێنانی كەسایەتی منداڵاندان و سەرو سامان دەدەن بە ئەزموونی جەستەی لاوان و گەنجان، هەربۆیە كاریگەرترین ئامرازی پەروەردەی سێكسین. كاریگەری راستەوخۆی قسەو ئامۆژگارییەكانی دایك و باوكان لەسە رمنداڵان تەنها لەكاتێكدا ئاسان و كار ساز دەبێت كەئەم یاساو رێسایانە لەنێو خێزاندا كەڵكی لێ وەربگیرێت. ئەو دۆخەی كە باسی كرا ئەگەر لەبەرچاو نەگیردرێت ئەگەر گوێ نەدرێت بەرێنوێنی كردنی هەستی منداڵ بە بەرامبەر كۆمەڵگاو خەڵك و باسێك دەربارەی پەروەردەو وەرزشیش لەئارادا نەبێت، هیچ قسەو باسێك تەنانەت خۆشترین و چێژبەخشترین قسەوباسیش سوودو قازانجی نابێت.

ئەم ئامۆژگاری و قسەو باسانەدەبێت لەكات و ساتی گونجاودا بەرێوە بچن نابێت هەرگیز بەبێ لەبەرچاوگرتنی هەڵس و كەوتی منداڵ و بەبێ ئەوەی لەكاتی گەیشتبێت دەست بكرێت بەقسەو باس و گفت و گۆ لەگەڵی و ئامۆژگاری بكرێت، بەڵام لەهەمان كاتدا دەبێت وردترین و بچوكترین جموجۆڵەكانی بخرێتە ژێر چاودێرییەوە تاكو هیچ شتێكی شاردراوەی نەبێت و دواتر لەبەرامبەر كردەوەیەكی ئەنجام دراوەدا دەستەوسان نەوەستین.

دەكرێت گفتوگۆگەلێكی وا بەبۆنەگەلی جۆراوجۆرەوە دەست پێ بكرێت، بەتایبەت لەكاتی بەكارهێنانی رستەو وشەگەلی بێ شەرمانەدا، لەكاتێكدا كەهەستی پێ خۆش بوون بەرسوابوونی بنەماڵەگەلی دیكەو هەڵسو كەوتی پڕ لەشك و گومان لەبەرامبەر ژن و شووگەلی عاشقەوە، هاوڕێیەتی و دۆستی هەرزەكارانە لەگەڵ كچەعازەوداو ئەویش دۆستێك كەبەئاشكرا ئالودەیە بەمەیلی سێكسی، سوكایەتی بەژن، سەرنج و بایەخدانی بێ ئەندازە بەئارایش خۆرازاندنەوەو خۆنواندنی ناوەخت، حەز كردن بە كتێبگەلێك لەدیمەنگەلی بەئەندازە بێ شەرمانە و قێزەون لە رێورەسمی سێكس وێنادەكەن هتد. ....

دەكرێت لەگەڵ منداڵانی گەورەتردا گفتوگۆگەلێك بكرێت كە بروایان پێ بكات و دەست بكەی بە شرۆڤەو شیكردنەوەی نموونەگەلی جۆراوجۆر و پۆزەتیڤترین رێگە چارە بۆ كێشەكان بدۆزیتەوە و بیخەیتە بەردەست و كوڕان و كچانی دیكە بكەی بە نموونە و سەرمەشق.

لەتەمەنگەلی كەمتردا دەبێت ئەم قسەو باس و گفتوگۆیانە كورتتر و پوختەتر بێت و جارجارەش بێ ئەوەی بواری بۆ بڕەخسێت دەبێت شێوازی فەرمان ونەهی بگری بەخۆیەوە و بەبێ پێچ و پەنا داواكاری ئاكار و كردەوەیەكی شایستەو شیاو بكرێت.

رادەربڕینی باوك ودایك سەبارەت بەو كەسانەی كە لە پەیوەندیاندا تووشی گیرو گرفتی سێكسی دەبن زۆر باشترە لە قسەو گفتوگۆی وشك و برینگ. دایك و باوك لەكاتی وەها رادەربڕینێكیدا دەتوانن بەتوندی سەرزەنشتی ئەو ئاكارو كرداره قێزەونانە بكەن و تەنانەت دژایەتی خۆشیانی لەگەڵ دەربڕن و، كور یان كچەكەیان تێبگەیەنن كە چاوەڕوانی ئاكار و كردارێكی گونجاویان لێیان هەیە و لەم بابەتەوە ئەوەندە خاتر جەمن كە بەهیچ جۆرێك ناوی كوڕ یان كچەكەی خۆیان نابەن.

لەهیچ بوارێكدا نابێت بڵێیت: "هەرگیز ئەم كارە مەكەن ئەم كارە باش نییە" باشتر وایە بگوترێت: "دەزانم كارێكی وا لەتۆ ناوەشێتەوە، تۆ لەو كەسانە نیت".

سەرچاوە:

انتوان ماكارنكو: آموزش جنسی كودكان

پێوانەو هەڵسەنگاندن

دکتۆر کەریم شەریف قەرەچەتانی
زانکۆی سلێمانی

گومانی تێدانیە پرۆسەی هەڵسەنگاندن مێژوویەکی دوورو درێژی هەیەو لەو رۆژەوەی مرۆڤ راست و چەپی خۆی زانیوە، کاری هەڵسەنگاندنی شت و دیاردەکانی چواردەوری ئەنجام داوە، واتە زانیویەتی وەرزی زستان ساردو وەرزی هاوین گەرم و هەندێك شت رەق و هەندێکی دی نەرم، یان گۆشتی ئاژەڵێك خۆشترو بەتامترە لەگۆشتی ئاژەڵێکی دیکە، دواتر کاتێك مرۆڤ فێری پیشەو کارێك بوو ئەوا لەکاتی کارکردن و راهێناندا، توانیویەتی تواناو لێهاتوویی شاگردو کەسانی دیکەی چواردەوری هەڵبسەنگێنێت و بڵێت ئەم باشترو سەرکەوتووترە لەئەوی دی، داوی ئەوەش کەقوتابخانەو خوێندنگا دروست بوون، ئیتر زیاتر گرنگی بەپرۆسەی پێوانەو هەڵسەنگاندن دراو لەرێگەیەوە تواناو لێهاتوویی و خاڵە بەهێزو لاوازەکانی فێرخوازەکانی پێ دیاریدەکرا.

پێش هەزارەها ساڵ چینییە کۆنەکان تاقیکردنەوەی جۆراوجۆریان بۆ هەڵسەنگاندنی توانای تاکەکانیان و هەڵبژاردنی سەرکردەو لێپرسراوو بەرێوەبەرو فەرمانبەری سەرکەوتوو بلیمەت بەکارهێناوە، هەروەها لەکۆمەڵگای یۆنانی کۆن فەیلەسوفەکانی وەك (سوقرات و ئەفلاتون و ئەرستۆ) فێرخوازەکانی خۆیان هەڵسەنگاندووەو لەڕێگەی تاقیکردنەوەی زارەکی و پرسیاری جۆراوجۆرەوە، تواناو لێهاتویەکانیان دیاریکردووە.

ئیتر بەم شێوەیە مرۆڤ لەسەرجەم قۆناغەکانی ژیانی و لەهەموو کۆمەڵگاکان پێویستی بەپێوانەو هەڵسەنگاندن بووەو بەکاری هێناوە، هەرچەندە لەسەرەتادا جۆری تاقیکردنەوەو کەرەستەو ئامێرەکان سادەو ساکارو هەندێك جاریش کرچ و کاڵ بوون، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەو کەم و کورتیانە، هەر بەکاریان هێناوەو لەژیانی رۆژانەدا سودیان لێوەرگرتوون.

سەرەتا زۆربەی تاقیکردنەوەکان زارەکی بوون دواتر بوون بەنوسین یەکەمجار زیاتر بۆهەڵسەنگاندنی کارو چالاکی و پیشەو فێربوون بەکاردەهات، دواتر گەشەی کردو پەل و تەرزی هاویشت بۆ بواری

پێوانەکردنی زیرەکی و کەسایەتی حەزو ئارەزوو ئاراستەو بەهرەو داهێنان.

جێگای خۆیەتی کەلێرەدا ئاماژەی بۆ بکەین، ئەویش ئەوەیە کە(ئەلفرید بینیە) ی فەرەنسی یەکەم کەسە کەلەساڵی (1905) بەهاوکاری (سیمۆن) ی هاوەڵی یەکەم زیرەکی پێویان ئامادەکردو بەمەبەستی پێوانەکردنی زیرەکی و لێهاتوویی و توانای فێربوونی فێرخواز، بەکاریان هێناو لەرێگەیەوە منداڵ و فێرخوازە زیرەك و بلیمەتەکانیان لە منداڵ و فێرخوازە مام ناوەندی و یان دواکەوتوو بیرکۆڵەکان، جیادەکردەوە. ئەم زیرەکی پێوو تاقیکردنەوەی بینیە بوو بەسەرچاوەوە هاندەر بۆ لەدایك بوون و دانانی چەندەها ئەزموون و تاقیکردنەوە و زیرەکی و بەهرە پێو.

پێوانەکردن (measure ment):

چەمك و زاراوەی پێوانەکردن، لەلای زۆربەمان ئاشکرایەو رۆژانە گوێبیستی دەبین، چونکە وەستاو کرێکارو ئەندازیار رۆژانە پێوانەی درێژی و پانی و بەرزی خانوو زەوی و دیوار دەکەن، هەروەها بازرگان رۆژانە لەرێگەی مەترەکەی دەستی پێوانەی قوماش دەکات (قەساب و گۆشت فرۆش، سەوزەو میوە فرۆش. ..هتد) رۆژانە لەرێگەی تەرازوو کیلۆکانیانەوە پێوانەی ئەو کەل و پەل و شتانە دەکەن کەبەهاولاتیانی دەفرۆشن، لەهەمووشیان گرنگتر پێوانەکردنی لێهاتوویی و فێربوونی فێرخوازەکانە، کەبەردەوام مامۆستا لەرێگەی تاقیکردنەوەکانەوە پێوانەیان دەکات، بەلام لەگەڵ بەربلاوی بەکارهێنانی زاراوەی پێوانەکردن تاوەکو ئێستا پێناسەیەکی سەرتاسەری و گشتگیری و هەمەلایەنە بۆ زاراوەی پێوانەکردن نییە، بەڵکو کۆمەڵێك پێناسەی جۆراوجۆر هەیە کە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:

1. پێوانەکردن مانای وەسفکردنی دیاردەو شتەکانە بەبەکارهێنانی ژمارەکان.

2. پێوانە کردن بریتی یە لەپێدانی ژمارەکان بەشت و دیاردەکان بەپێی جۆرە یاساو رێسایەکی دیاریکراو.

3. پێوانەکردن بریتی یە لەکۆکردنەوەی زانیاری و داتا لەسەر خاسیەت و مۆرکی بونەوەرو دیاردەو تەنەکان، بەمەبەستی دیاریکردنی برەکانیان.

(الزوبحی وأخرون، 1981،ص7).

لەبواری دەرونزانیدا، پێوانە کردن مانای دیارکردنی خاسیەت و خەسڵەتەکانی مرۆڤە (ئەقڵی و هەڵچوونی کۆمەڵایەتی و جەستەیی و جوڵەیی) لەرێگەی پێدانی ژمارەو دیاریکردنی بڕی ئەو خاسیەتە، هەروەها لەبواری پەروەردەو فێرکردنیشدا، پێوانەکردن بریتی یە لەدیاریکردنی بڕی فێربوونی فێرخواز،ئەویش لەرێگەی بەکارهێنانی جۆرەها تاقیکردنەوەی زارەکی و نوسین و جێبەجێکردنی کارەکە لەبواری پراکتیکیدا.

پێوانە کردن یان راستەوخۆیە، لە کاتێکدا کە پێوانەی درێژی یان کێشی کەسێك یان دیاردەیەك دەکەین، یان ناراستەوخۆیە، لە کاتێك کە لەرێگەی گەرمی پێوەوە، پێوانەی پلەی گەرمی دەکەین (الغريب، 1997، ص 10)، یان کاتێك لە رێگەی زیرەکی پێوەوە، پێوانەی زیرەکی مرۆڤ دەکەین، لە راستیدا هەموو دیاردە دەروونیەکان ناراستەوخۆ پێوانە دەکرێن، لەبەر ئەوەی بوونی ماددیان نییە، بەڵکو ئێمە خۆمان ناوەکانی وەك (زیرەکی، ئازایەتی، بیرکردنەوە، داهێنان، کەسایەتی، تووڕەبوون

الزوبعي عبدالجليل ابراهيم والاخرون (1981) الاختبارات و المقاييس النفسية وزارة التعليم العالى جامعة الموصل.

الغريب،رمزية (1977)، التقويم والقياس النفسى والتربوى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة

،شەرم، ترس، بەهرە، . ...، هتد) لەو دیاردەیە دەنێین، بەلام لە راستی و واقیعدا هیچ بوونێکی ماددی و بەرجەستەکراوی نییە، واتە ئەگەر جەستەی مرۆڤ توێ توێ بکەین، ئەوا هەست بە بوونی (گورچیلەو دڵ و سی و ریخۆڵەو مێشك) دەکەین، بەلام شتێك نادۆزینەوەو هەست بە بوونی شتێکی ماددی ناکەین کە ناوی (بیرکردنەوە یان زیرەکی یان تووڕەبوون یان شەرم)بێت، بەڵکو بەشێوەیەکی ناراستەو پێوانەی ئەو دیاردە دەروونیانە دەکەین، ئەویش لەرێگەی رەفتار و هەڵس و کەوتی دەرەکیەوە. واتە ئێمە کۆمەڵێك پرسیار وەك زیرەکی پێوێك دەدەین بەژمارەیەك فێرخواز، کێ زۆرترین نمرەی لەسەر ئەو زیرەکی پێوە وەرگرت، دەڵێین ئەو کەسە لە هەموویان زیرەکترە، بەلام ئەو کەسەی لە هەموویان کەمتر نمرە وەردەگرێت، پێی دەڵێین دواکەوتوو بیرکۆڵە، کەواتە ئێمە لەرێگەی وەلامەکانی فێرخوازەکانەوە زیرەکی

بگەیەنین واتە پێوانەکار کەرەستەو ئامرازی سەرەکی پێوانەکردنەو لەرێگەیەوە زانیاری و داتا لەسەر دیاردەکان کۆدەکەینەوە.

ئێستا دەتوانین بپرسین و بلێین، پێوانەکار چییە؟

پێوانەکار بریتی یە لە کۆمەڵێك پرسیار یان هەڵوێست یان وێنە یان بەئاکام گەیاندنی زنجیرەیەك چالاکی و کاری پراکتیکی کەپێویستە فێرخواز (یان هەر کەسێکی دی) و تەمەڵی و بیرکۆڵی دیاری دەکەین، هەروەها بەهەمان شێوەش لەرێگەی (گۆڕانکارییەکانی دەم و چاو و زەردهەڵگەڕان و لێدانی دڵ و هەناسەدان... هتد) دەستنیشانی کەسی ترساو و هەڵچوو دەکەین.

پێوانەکردنی راستەوخۆ ئاسانتر و وردتر و راستگۆترە لە پێوانەکردنی ناڕاستەوخۆ، لەبەر ئەوەی لە پێوانەکردنی راستەوخۆدا یەکسەر پێوانەی دیاردەکە (درێژی، پانی، بەرزی، کێش. ...هتد) دەکەین و لەبەرچاوە بەلآم لەپێوانەکردنی ناڕاستەوخۆدا، بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ پێوانەی دیاردەکان (زیرەکی، بیرکردنەوە، یادکردنەوە، هەڵسەنگاندن، تێگەیشتن) دەکەین و هەست پێکراو نین و، بەڵکو گریمان چەمکی نادیارن، لەبەر ئەوە جۆرەها فاکتەر کاریگەریان لەسەریان هەیە، سەرەڕای ئەوەش دیاردە دەروونییەکان ئاڵۆز و هەمەلایەنە و بەئاسانی پێوانە ناکرێن، لەهەمووشی گرنگتر ئەوەیە کە مەزاج و حەزو ئارەزوو پاڵنەرەکانی تاك کاریگەرییان لەسەر پرۆسەی پێوانەکردن هەیەو لەوانەیە بەئاسانی زانیاری نەدەن و بەرانبەر چەواشە بکەن.

ئەزموون، تاقیکردنەوە، پێوانەکار "Test":

پرۆسەی پێوانەکردن بریتی یە لە کۆکردنەوەی زانیاری و داتا لەسەر دیاردەکان، بەڵام ئەم پرۆسەیە پشت بە تێست و پێوانەکاری تایبەت بەدیاردەکە دەبەستێت، واتە ناتوانین بەبێ تاقیکردنەوەو راپرس و پێوانەکار پرۆسەی پێوانەکردن و کۆکردنەوەی زانیاری بەئەنجام وەڵامیان بداتەوەو جێبەجێیان بکات.

ئیتر وەڵامدانەوەکە یان بەقسەو گوتاری زارەکی یان نوسراو دەبێت یان لەرێگەی چارەسەر کردن و هەڵهێنانی گرفتەکەوە دەبێت یان لەرێگەی هەڵسان بەکارو چالاکی پراکتیکییەوە دەبێت، و بەپرسیارو برگەو وێنەو بەش و هەڵوێستەکانی پێوانەکاریش دەگوترێت (برگەو بەندەکانی پێوانەکار) (الامام وأخرون، 1990،ص21).

پرسیارو بەندو برگەکانی پێوانەکار، بریتین لە نمونەیەك کەبەمەبەستی پێوانەکردنی ئەو خاسیەت و خەسڵەتەی کەمەبەستە (زیرەکی، خۆسازاندن، شەرم، ترس، یادکردنەوە، بیرکردنەوە، گۆشەگیری، دەست پاکی) دانراون، واتە هەموو لایەن و قوژبن و ئەم سەرو ئەوسەری دیاردەکە پێوانەناکات، بەڵکو وەك نمونەیەك پێوانەی دەکات، ئینجا تاپرسیارو برگەکان زۆرو سەرتاسەری بن، ئەوا زۆرلایەنی دیاردەکە پێوانە دەکات و بەرئەنجامەکەی بابەتی دی دەبێت.

هەڵسەنگاندن (Evaluation):

چەمکی هەڵسەنگاندن جیاوازە لەهەردوو چەمك و زاراوەی پێوانەکارو پێوانەکردن لەبەرئەوەی هەڵسەنگاندن بەرفراوانترو سەرتاسەری ترەو هەردوو چەمکی پێوانەکردن و پێوانەکاریش لەخۆی دەگرێت، واتە یەکەمجار دەبێت تێست و پێوانەکار ئامادەبکرێت، دواتر لەرێگەی ئەو تێست و پێوانەکارەوە زانیاری و داتا کۆدەکرێتەوەو پرۆسەی پێوانەکردن بەئەنجام

دەگەیەنرێت، دواتر بڕیار لەسەر ئەو زانیاری وداتایانە دەدرێن و لەبەر رۆشنایی پێوەری تایبەتی هەڵدەسەنگێنرێن.

بەبۆچوونی سۆرندایك، هەڵسەنگاندن بریتیە لەدەرکردن و وەرگرتنی کۆمەڵێك بڕیار دەربارەی سەرکەوتنی فێرخواز و پێش کەوتنی لە خوێندن. (الامام، 1990،ص 22). بەلاَم گرۆن لاند لەوبڕوایەدایە کەهەڵسەنگاندن بریتی یە لەپرۆسەیەکی رێکخراو بۆ دیاریکردنی چەندێتی سوود وەرگرتنی فێرخواز لەو ئامانجە پەروەردەییانەی کەپێشتردانراون.

لەبواری پەروەردەدا، مەبەستی سەرەکی پرۆسەی هەڵسەنگاندن بریتی یە لە:

1. بڕیاردان لەسەر مەوداو ئاستی گونجاندنی پرۆگرام بۆ فێرخوازەکان.
2. دیاریکردن و دەستنیشانکردنی لایەنە بەهێزو لاوازەکانی پرۆگرام.
3. دیاریکردن و زانینی خاڵە بەهێزو لاوازەکانی فێرخواز.
4. هەڵسەنگاندن یارمەتی مامۆستا دەدات کەتواناو حەزو ئارەزوو ئامادەباشییەکانی فێرخواز بدۆزێتەوە.
5. هەڵسەنگاندن یارمەتیدەری مامۆستایە، تالەرێگەیەوە خۆی بناسێت و هەست بەخاڵە بەهێزو لاوازەکانی رێگاو شێوازەکانی وانە گوتنەوەیی و پەیوەندییەکانی لەگەڵ فێرخواز، بۆئەوەی دووبارە پێداچوونەوەیەك بۆ رێگاو شێوازەکانی وانە گوتنەوەیی و پەیوەندییەکانی بکات و لەبەر رۆشنایی هەڵسەنگاندنەوەکەوە پیایاندا بچێتەوە (محمد، 2004، ص 397).

پێوانەکردن پێش هەڵسەنگاندنەو دەبێت بەبنەما بۆی، واتە کاتێك مامۆستا لەرێگەی تاقیکردنەوەوە تواناو لێهاتوویی فێرخواز دەپێوێت و دواتر دەرئەنجامی تاقیکردنەوەکە دەگۆڕێت بۆ (دەرچوو، دەرنەچوو، زۆرباش، باش، مام ناوەند، نایاب، لاواز.. هتد) مانای وایە بڕیاری داو لەرێگەی ئەو نمرەو دەرئەنجامەوە هەڵسەنگاندنی بەئاکام گەیاند (جامل، 2001،ص47). لەگەڵ ئەوەی یەکێك لە خەسڵەت و رەهەندەکانی هەڵسەنگاندن بڕیاردانە، بەلاَم هەڵسەنگاندن سەرەڕای بڕیاردان، چاککردن و گەشەکردنی دیاردەکانیش لەخۆدەگرێت، واتەهەر بەبڕیاردان ناوەستێت، بەڵکو لەهەوڵی چاککردن و بەهێزکردنی خاڵە لاوازەکانی فێرخوازە سەرەڕای گەشەپێکردنی زیاتری خاڵە بەهێزەکان، ئەویش لەرێگەی دانانی پرۆگرام و بەرنامەی چاکسازی (الجلبي، 2005، ص23). شایانی ئاماژەبۆکردنە، مەرج نییە هەموو کات هەڵسەنگاندن پشت بەئەزموون تاقیکردنەوە و پێوانەکردن ببەستێت، واتە زۆرجاریش پشت بەزانیاری و داتای کۆکراوە دەبەستێت، کەلەرێگەی ئەزموون و تێست و تاقیکردنەوەو پێوانەکارەوە، دەستکەوتوون بەلاَم جاری واش هەیە مامۆستا دەتوانێت لەرێگەی ئامرازو شێوازەکانی وەك سەرنج دانەوە زانیاری لەسەر هەندێك فێرخواز کۆبکاتەوەو دواتر بڕیار بدات بەئەوەی کەچەند خوێندکارێك چالاکن و چەند قوتابییەکی تریش سست و لاوازن، یان پاڵنەریان بۆ خوێندن بەرزە یان مامناوەندی یان لاواز (الامام، 1990،ص 23).

گرنگی پێوانەو هەڵسەنگاندن لەپرۆسەی پەروەردەدا:

پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن وەك سەرجەم پرۆسەکانی دی پێش ناکەوێت و گەشە ناکات، ئەگەر بەردەوام بەدواداچوون و هەڵسەنگاندن بۆ دەرئەنجامەکەی نەکرێت، واتە کاتێك مامۆستا وانە دەڵێتەوە، ئەگەر هەڵسەنگاندن نەکرێت، کێ دەزانێت فێرخوازەکان سوود مەند بوون، یان ئایا مامۆستاکە وانەکەی بەسەرکەوتوویی گوتۆتەوەو قازانجی بە فێرخوازەکان گەیاندووە؟ بێگومان بەبێ پێوانەو هەڵسەنگاندن مەحاڵە بتوانرێت وەلاَمی ئەو پرسیارانە بدرێتەوە، هەر لەبەرئەوەشە کە هەڵسەنگاندن و پێوانەکردن گرنگییەکی زۆری پێدراوەو بۆشاییەکی گەورەی لە پرۆسەی پەروەردەو فێرکردندا پڕکردۆتەوە، کەواتە بەبێ پێوانەو هەڵسەنگاندن ناتوانرێت وەلاَمی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدرێتەوە:

1. تاچەند پرۆگرامەکانی سەرکەوتوو بەکەڵکن؟
2. تاچەند رێگاکانی وانە وتنەوە گونجاوە بۆ ئاستی فێرخوازەکان.

3. تاچەند مامۆستا وانەکەی بەسەرکەوتووانە راڤە کردووە؟

4. ئایا کەرەستەو ئامرازەکانی روونکردنەوە ئامانجەکانی خۆیان پێکاوە؟

5. تاچەند ئامانجە تایبەتی و ئامانجە گشتییەکان هاتوونەتە دی؟

6. پەیوەندی نێوان مامۆستاو فێرخوازەکان لە چ ئاستێکدایە؟

7. تاچەند بینایەو پۆلەکان بۆ خوێندن گونجاون؟

8. ئایا بەڕێوەبەرو سەرپەرشتیارەکان لە کارەکانیاندا سەرکەوتوون؟

وەڵامدانەوەی سەرجەم ئەو پرسیارانەی سەرەوەو دەیەها پرسیاری دیکەی پەیوەست بە پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن، پێویستی بە پرۆسەی پێوانەو هەڵسەنگاندن هەیە بۆ زیاتر زانینی گرنگی پێوانەو هەڵسەنگاندن دەتوانین سەیری پێکهاتەو رەهەندەکانی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن بکەین. بۆئەم مەبەستە هەردوو زانا (ستانلی، Stanly) و(هۆپکنز، Hopkins) لەوبڕوایەدان کەپرۆسەی پەروەردە لە سێ رەگەزی سەرەکی پێك دێن، کەئەوانیش ئەمانەی لای خوارەوەن:

1. دیاریکردنی ئامانجە پەروەردەییەکان.

2. پێدانی شارەزایی و زانیاری بەمەبەستی هێنانەدی ئەو ئامانجانە.

3. بەئاکام گەیاندنی پرۆسەی هەڵسەنگاندن، بەمەبەستی دیاریکردنی مەوداو ئاستی هێنانەدی ئەو ئامانجانە (الامام، 1990،ص25).

ئینجا کەم و کورتی لەهەریەکێك لەوسێ رەهەندەی سەرەوە، دەبێتە هۆی سەرنەکەوتنی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن.

جۆرەکانی پێوانەکردن

پرۆسەی پێوانەکردن چەند جۆرێك لەخۆی دەگرێت، کە بەپێی ئامانج و مەبەستی بەکارهێنانی گۆڕانکاری بەسەردا دێت، ئەمانەی خوارەوە گرنگترین جۆرەکانی پێوانەکردنن:

پێوانەکردنی بەناو

:(Nominal measurment)

ئەم جۆرە پێوانەکردنە سادەترین و ئاسانترین جۆرەکانی پێوانەکردنە، لەبەر ئەوەی لەم جۆرە پێوانەکردنە تەنیا ناو لەشتەکان دەنرێت، واتە بریتییە لە پۆلین کردنی (تاك یان یەکەو شتەکان) بۆ چەند جۆرێك، بۆ نموونە دابەش کردن و پۆلین کردنی مرۆڤ بۆ (نێر و مێ) (رەش و سپی) (گەورە و بچوك) (منداڵ و هەرزەکار و کامڵ و بەساڵاچوو). لەم جۆرە پێوانەکردنەدا، هەموو ئەو یەکەو شتانەی کە وەك یەکن و سەر بەگروپێکن کۆ دەکرێنەوەو ناو و ژمارەیەکیان دەدرێتێ (کوڕ←1)(کچ ←2) (کتێبی پەروەردەیی ←1) (کتێبی دەروونی ← 2). کاتێك ئێمە لەم جۆرە پێوانەکردنەدا ژمارەی (1) دەدەین بە کوڕ و ژمارە (2) بە کچ ئەمە مانای ئەوە نیە کچ گەورەترە یان دوو ئەوەندەی کوڕە، بەڵکو تەنها ناو نان و پۆلین کردنی کوڕ و کچەو ژمارەکان هیچ ماناو بەهایەکیان نییە، بێجگە لە ئەوەی کە بۆ جیاکردنەوەی ئەو دوو توخمە بەکارهاتووە، دەتوانین پێچەوانەی بکەینەوە، واتە ژمارە (1) بدەین بە کچ و ژمارە (2) یان (3) بدەین بە کوڕ لەبەر ئەوەی ژمارە لەم جۆرە پێوانەکردنەدا هیچ بەهاو نرخێکی نییە، وەك لە بیرکاری و هەژماردندا هەیەتی، ئەم ژمارانە تەنها بۆ جیاکردنەوەی دیاردەو یەکەو شتەکانە لەیەکتری،

بۆ نموونە بۆ جیاکردنەوەو ناسینەوە و پۆلین کردنی نەخۆشیە دەروونیەکان، هەر یەکەو ژمارەیەکی دەدەینێ و بەم شێوەیەی خوارەوە پۆلینیان دەکەین (خەمۆکی ←1) (دڵە راوکێ ←2) (هستریا ← 3) (فۆبیا ←4) بە بێ ئەوەی کە گوێ بدەین بە بەهای ژمارەکان و بڵێین (فۆبیا ← 4) گەورەتر و مەترسیدارترە کە (دڵە راوکێ ← 2) گرنگترین خاسیەت و رەهەندی ئەم جۆرە پێوانەکردنە ئەوەیە کە هەر چوار پرۆسەکەی هەژماردن (کۆکردنەوە، لیدەرکردن، جاران کردن، دابەش کردن) هیچ مانا و بەهایەکی نییە، واتە (2) (کچ) گەورەتر و گرنگتر نییە لە (1) (کور) تەنها بۆ ناو نان و پۆلین کردن و جیاکردنەوەی دیاردەکانە لە یەکتری، لە لایەکی تریشەوە جیاوازی لەنێوان دیاردەو کۆمەڵەکان (نێر، مێ) (گەورە، بچوك، مام ناوەندی) جیاوازی جۆرییە (نوعی) نەك جیاوازی بڕی (کمی) واتە جیاوازی لە نێوان جۆرەکانیان هەیەو لە ڕێگەی ئەو ژمارانەوە لەیەکتری جیادەکەینەوەو پۆلینیان دەکەین، نەك جیاوازی لەنێوان بڕەکانیان هەبێت و یەکێکیان زۆرتر و یان گەورەتر یان بە بەهاتر بێت، لە ئەوانی دیکە، کەواتە پێدانی ژمارە لەم جۆرە پێوانەکردنەدا بە ئارەزوو و ویستی توێژەرەو چ ژمارەیەك هەڵدەبژێرێت و دەیدات بە چ دیاردەیەك و پێی پۆلین دەکات ئەو ئازادە، لەبەر ئەوەی بەهاو نرخی ژمارەکان گرنگ نییەو لەم جۆرە پێوانەکردنەدا رۆڵیان نییەو تەنیا بۆ ناولێنان و پۆلین کردن و جیاکردنەوەی دیاردەو شتێکە لە دیاردەو شتێکی دی.

کەواتە دەتوانین بڵێین کە پێوانەکردنی بەناو بریتییە لە پۆلین کردنی یەکەو شتەکان بۆ چەند کۆمەڵێکی جیا جیا، کە هەر کۆمەڵەو خاسیەت و مۆرکی هاوبەشی تایبەت بەخۆی هەیەو لە کۆمەڵەکانی دی جیا دەکاتەوە. و هەر کۆمەڵەو ژمارەو ناوێکی دەدرێتی بۆ ئەوەی لە ڕێگەی ئەو ژمارەو ناوەوە بناسرێتەوە لە کۆمەڵگەکانی دی جیابکرێتەوە.

پێوانە کردنی پلەیی (Ordinal measurement):

ئەم جۆرە پێوانەکردنە، کاتێك بەکاردەهێنرێت، کە بتوانین یەکەو شتەکان بەشێوەیەکی پلە بەپلەیی ریز بکەین و هەست بە بوونی جیاوازی لەنێوان پلەکاندا بکەین، بۆ نموونە کاتێك پێنج (5) کەس کە درێژیان جیاواز بێت، ئەوا دەتوانین بەپێی ئەم جۆرە پێوانەکردنە لە کورتەوە بۆ درێژ ریزیان بکەیت و ژمارە (1) بدەین بە کورترین کەسیان و ژمارە (5) بدەین بە درێژترین کەسیان و ژمارە (3) بە مامناوەندییەکەیان. ...هتد یان کاتێك نمرە لەزانکۆ بە خوێنکار و قوتابیەکان دەدەین دەتوانین بەپێی نمرەو ئاستەکانیان بەم شێوەی خوارەوە پۆلینیان بکەین:

(لاواز ←1) (پەسەند ←2) (ناوەند ← 3) (باش ←4) (زۆرباش ← 5) (نایاب ← 6). ئالەم جۆرە پێوانەکردنەدا پلەبەپلەو ریزکردنەکان مانایان هەیە، واتە ژمارە (6) باشترە لەژمارەکانی دی ژمارە (1) خراپترە لەهەموو ژمارەکانی دی (4) باشترە لە (3) بەلام خراپترە لە (5) بەپێچەوانەی پێوانەکردنی بەناو کەژمارەکان هیچ مانا و بەهایەکیان نییە، کەواتە ژمارە لەم جۆرە پێوانەکردنەدا یان ئاماژە بۆ زۆری یان بۆکەمی بڕی ئەو دیاردەیە دەکات و مانای هەیەو هەر لەخۆیەوەو بەشێوەیەکی رەمەکی دانەنراوەو، توێژەر ناتوانێت بەئارەزووی خۆیان ژمارە بەدیاردەکان بدات، بۆنموونە ناتوانیت ژمارە (3) بەلاوازو (2) بەناوەند بدات، بەڵکو دەبێت پشت بەکەمی و زۆری و پلەی شتەکە ببەستین.

شایانی ئاماژە بۆکردنە کەراستیەك لەم جۆرە پێوانەکردنەدا هەیە، ئەویش ئەوەیە کە جیاوازی نێوان پلەکان بەشێوەیەکی ورد نازانرێت و مەرج نییە یەکسان بن، واتە مەرج نییە جیاوازی نێوان فێرخوازی نایاب و فێرخوازی زۆر باش یەکسان بێت بەجیاوازی نێوان فێرخوازی زۆرباش و فێرخوازی باش، کەواتە پرۆسەکانی هەژمارکردن (+،−،×،÷) سوودێکی ئەوتۆی نییەو هیچ مانایەکی زانستی نادات. بۆنموونە ئەگەر سێ (3) جۆر کانزامان بەپێی رەقی و پتەویان ریزکردو وتمان ئەوەی لەهەموویان پتەو رەقترە لەپلەی سێهەمدایە (3) و ئەوەشیان مام ناوەندە پلە دووە (2) و ئەو کانزایەش کەرەقی و پتەوی لەهەموویان کەمترە پلەیەکە (1) ئەواناتوانین بڵێین کە رەقی و پتەوی و کانزای یەکەم و دووەم (1+2) یەکسانە بەرەقی و پتەوی کانزای سێهەم (3) واتە ناکرێت بڵێین (1+2=3) هەرچەندە لەبیرکاری و هەژمارندا (1+2=3)، بەلام لەم جۆرە پێوانەکردنەدا ئەم جۆرە هەژمارکردنە ناکرێت و ئەگەر بکرێتیش هیچ بەهاو نرخێکی زانستی نییە. بەهەمان شێوەش کاتێك پۆلەکانی قۆناغی سەرەتایی بەسەر (1،2،3،4،5،6) دابەش دەکەین، ناتوانین بڵێین پۆلەکانی (1+2+3) یەکسانە بەپۆلی (6)

کەواتە پێوانەکردن و سیستمی پلەبەپلەیی بریتی یە لە پۆلێنکردنی یەکەو شتەکان بۆ چەند کۆمەڵ و گروپێکی جیا جیا بەپێی سیستمێکی دیاریکراو کەلەوانەیە لەسەرەوە بۆ خوارەوە بێت واتە لەزۆرەوە بۆ کەم (5 – 4 – 3 – 2 – 1) یان بەپێچەوانەوە لەخوارەوە بۆسەرەوە بێت واتە لەکەمەوە بۆ زۆر (1 – 2 – 3 – 4) ئەمجۆرە پێوانەکردنە لەو کات و حاڵەتانەدا بەکاردەهێنرێت کەنەتوانین زۆر بەراستی و بەوردی بڕی ئەو شتەی کەپێوانەی دەکەین دیاری بکەین و بیزانین، لەلایەکی دیکەشەوە پێوانەکارو ئامرازێکی دیکەمان (کەباشتر بێت لەمجۆرە پێوانەکردنە) نەبێت، بۆیە پەنا بۆئەم جۆرە پێوانەکردنە دەبەین.

زۆرجار لەبواری دەرونزانی و پرۆسەی پەروەردەو فێرکردندا رووبەڕووی هەندێك کێشەو دیاردە دەبینەوە کەناتوانین بێجگە لەم جۆرە پێوانەکردنە، هیچ جۆرە پێوانەکردنێکی دی بەکاربهێنین، بۆنمونە ئەگەر بمانەوێت فێرخوازەکان بەپێی چالاکی و بێدەنگی و هارو هاجیان پۆلین بکەین، ئەوا تەنها ئەمجۆرە پێوانەکردنەمان لەبەردەستدایەو دەتوانین لەرێگەیەوە فێرخوازەکان بەم شێوەیەی خوارەوە پۆلین بکەین:

(هاروهاج ← 1) (کەمێك هاروهاج ← 2) (مام ناوەندی ← 3) (لەسەرخۆ←4) (زۆرلەسەرخۆ←5)، بەهەمان شێوە لەرێگەی ئەم جۆرە پێوانەکردنەوە دەتوانین جوانی یان پلەی رەنگەکان پۆلێن بکەین.

3. **پێوانەکردنی ناو بەناو (نێوانەیی)** (Interval measurement):

کاتێك ژمارەکان بۆ جیاکردنەوەی شتەکان و زانینی جیاوازی بڕو بەهاکانیان و دیاریکردنی نمرەو دووری نێوان شتەکان بەکاردەهێنرێت ئەوە مانای ئەوەیە کە ئێمە جۆرێکی دی لەپێوانەکردن بەکاردەهێنین، ئەویش پێوانەکردنی ناوبەناو یان زانینی دووری و مەودای نێوان دیاردەکانە، لەئەم جۆرە پێوانەکردنەدا توێژەر سەرەڕای زانینی جیاوازی نێوان پلەو بڕەکانی ئەوا درك بەجیاوازییە یەکسانەکانی نێوانیشیان دەکات لەزەقترین و دیارترین نمونە بۆ ئەم جۆرە پێوانەکردنە، سیستمی پێوانەکردنی پلەی گەرمایە، هەروەها پێوانەکردنی رێژەی زیرەکی و بڕی فێربوونی فێرخواز. . هتد.

بۆنمونە کاتێك دەڵێین پلەی گەرمای ئەمڕۆ (25) پلەیە، بەلاّم پلەی گەرمی دوێنێ (20) پلەبوو، هەروەها پلەی گەرمای پێش هەفتەیەکیش (18) پلەبوو، ئەوا ئەم ژمارانە مانای تایبەتی خۆیان هەیە و جیاوازی نێوان پلەی گەرمای سێ رۆژمان بۆ روون دەکاتەوە، لەئەم ژمارانە زۆر شتمان بۆ روون دەبێتەوە لەوانە کەپلەی گەرمای ئەمڕۆ (5) پلە لەپلەی گەرمای دوێنێ بەرزترە، و پلەی گەرمای دوێنێ دوو پلە لەپلەی گەرمای پێش هەفتەیەك زیاترە، وپلەی گەرمای ئەمڕۆ (7) پلە لەپلەی گەرمای پێش هەفتەیەك بەرزترە، هەروەها جیاوازی نێوان پلەی گەرمای ئەمڕۆو پلەی گەرمای پێش هەفتەیەك (25–18=7) یەکسانە بەجیاوازی نێوان پلەی گەرمای ئەمڕۆو دوێنێ (25–20) لەگەڵ زیادکردنی جیاوازی نێوان پلەی گەرمای دوێنێ و پێش هەفتەیەك (20–18) واتە (25–18) = (25–20) + (20–18) کەواتە لەم جۆرە پێوانەکردنەدا جیاوازییەکان یەکسانن و یەکەی پێوانەکردنیش زانراوە، بۆیە دەتوانین هەردوو پرۆسەی کۆکردنەوە، (+) و لێدەرکردن (–) بەئەنجام بگەیەنین بەپێچەوانەی هەردوو پێوانەکردنی (بەناو) و (پلە بەپلەیی) کەناتوانرێت هیچ پرۆسەیەکی هەژمارکردن تیایاندا بەکاربهێنرێت، واتە دەتوانین هەر چ ژمارەیەك زیادبکەین یان لەهەریەك لەبەهاکان دەری بکەین بەبێ ئەوەی هیچ خاسیەتێکی ئەم جۆرە پێوانەکردنی لەناو بچێت.

بۆنمونە ئەگەر ژمارە (8) لەهەر یەك لەو ژمارانەی پلەی گەرما دەربکەین (25،20،18) ئەوا دەبن بە (17،12،10) کە هەمان جیاوازی و خاسیەتەکانی یەکەم جار لەنێوانیان هەروەك خۆی دەمێنێت و هەر پلەی گەرمای ئەمڕۆ (17) بە (5) پلە لەپلەی گەرمای دوێنێ (12) زیاترە بەهەمان شێوەش دەتوانین چ ژمارەیەکمان بوێت لەگەڵ ژمارەی پلەی گەرمای ئەو سێ رۆژە کۆی بکەینەوە، بەبێ ئەوە خەسڵەت و خاسیەتەکانی خۆیان لەدەست بدەن، لەگرنگترین فاکتەر کەدەبێتەهۆی ئەوەی کەلەکاتی کۆکردنەوە لێدەرکردن خاسیەتی ئەم جۆرە پێوانە کردنە وەك خۆی بمێنێت، بوونی سفری رێژەییە و لەرێگەیەوە ئەم جۆرە پێوانەکردنە دەناسرێتەوە، بۆنمونە ئەگەر ژمارەی (25) لەهەریەك لەوسێ ژمارەیە (25) (20) (18) دەربکەین ئەوا دەرئەنجامەکەی دەبێت بە (سفر) (–5) (–7) کەهەمان خاسیەت و جیاوازی یەکەم جارە، واتە

بوونی سفر لەم جۆرە پێوانەکردنەدا، مانای نەبوونی خاسیەت و سیفاتەکە ناگەیەنێت، بەڵکو سفر ڕێژەییە نەك ڕەهاو سفر خۆی وەك هەموو ژمارەکانی دی بەهای هەیەو لەژێرسفریشەوە ژمارەی دیکە هەیە. بۆنمونە ئەگەر منداڵێك لەئەنجامی زیرەکی پێوێکە (سفر) وەرگرێت، ئەمە مانای ئەوە نیە کەئەو منداڵە هیچ زیرەکییەکی نییە، یان کاتێك فێرخوازێك لەتاقیکردنەی مێژوو یان جوگرافیا (سفر) وەردەگرێت ئەوە مانای ئەوەنیە کەهیچ زانیارییەکی لەبواری مێژوو یان جوگرافیادا نییە بەڵکو (سفر) لەم جۆرە پێوانەکردنەدا ڕێژەییە و بەهای دی لەسەرو یان خوارووی سفرەوە هەیە.

هەرچەندە دەتوانرێت لەم جۆرە پێوانەکردنەدا دەتوانرێت ڕێژە دەربهێنرێت، بەڵام هیچ سوودو بەهایەکی نییە و لەواقیعدا پراکتیزە ناکرێت، بۆنمونە ئەگەر فێرخوازێك لەتاقیکردنەوەی کۆمپیوتەر (90) وەرگرێت و یەکێکی دی (45) نمرە وەرگرێت، ئەوە هەرچەندە ڕێژەی نمرەی یەکەم بەچاو فێرخوازی دووەم 1/2 واتە دووئەوەندەیە، بەڵام ناتوانین بڵێین زانیاری فێرخوازی یەکەم لەبابەتی کۆمپیوتەر دووئەوەندەی زانیاری فێرخوازی دووهەمە.

کەواتە دەتوانین بڵێین کەپێوانەکردنی ناوبەناو ئەو جۆرە پێوانەکردنەیە کەلەڕێگەیەوە یەکەو شتەکان بەپێی ریکخستن و ریزکردنێکی دیاریکراو پۆلین دەکرێن سەرەڕای بوونی ماوەو دووری کەیەکەکانیان یەکسانەو مانادارە.

4. **پێوانەکردنی ڕێژەیی** (Ratio measurement):

ئەم جۆرە پێوانەکردنە هەموو خاسیەت و ڕەهەندەکانی پێوانەکردنی ناوبەناو (نێوانەیی) هەیە، بەڵام جیاوازی سەرەکی نێوانیان ئەوەیە کەلەپێوانەکردنی ڕێژەیی دا سفر ڕەهایە، واتە مانای نەبوونی شتەکە دەگەیەنێت، کاتێك دەڵێین فڵان کەس داهاتەکەی سفرە، مانای ئەوەیە هیچ داهاتێکی نییە، یان کاتێك دەڵێین درێژی یان کێشی ئەم شتە سفرە، مانای ئەوەیە کێش و درێژی نییە، ئەم جۆرە پێوانەکردنە لەبەرئەوە ناونراوە پێوانەکردنی ڕێژەیی، چونکە ڕێژەی ژمارەکان لەگەڵ یەکتریدا مانایان هەیە، بەپێچەوانەی پێوانەکانی دیکەوە کەرێژەکانیان هیچ ماناو بەهایەکی زانستیان نییە، بۆنمونە کاتێك دەڵێین درێژی کەسێك (180 سم)، درێژی کەسێکی دیکەش (90 سم) مانای ئەوەیە کە درێژی کەسی یەکەم دووئەوەندەی درێژی کەسی دووهەمە یان کاتێك دەڵێین کێشی کەسێك (120کغم)، کێشی کەسێکی دیکەش (60 کغم) مانای ئەوەیە کە کێشی کەسی دووەم نیوەی کێشی کەسی یەکەمە، یان کاتێك دەڵێین داهاتی خێزانێك (300.000 هەزار دینارە، بەڵام داهاتی خێزانێکی دی (900.000 دینارە، مانای ئەوەیە کەداهاتی خێزانی دووهەم سێ ئەوەندەی داهاتی خێزانی یەکەمە، یان کاتێك دەڵێین ژمارەی فێرخوازەکانی خوێندنگایەك (6000 هەزار فێرخوازە بەڵام ژمارەی فێرخوازەکانی قوتابخانەیەکی دی (1000) فێرخوازە، ئەمە مانای ئەوەیە کەژمارەی فێرخوازەکانی خوێندنگای یەکەم شەش ئەوەندەی ژمارەی فێرخوازەکانی قوتابخانەی دووهەمە، بەڵام لەپێوانەکردنی ناوبەناو (نێوانەیی) ئەگەر پێوانەی زیرەکی یەکێکمان کرد و یەکسان بوو بە (120)نمرە، بەڵام زیرەکی کەسێکی دی یەکسان بوو بە(60) نمرە ئەوا ناتوانین بڵێین کەزیرەکی کەسی یەکەم یەکسانە بەدووئەوەندەی زیرەکی کەسی دووهەم، لەبەرئەوەی لەم حاڵەتەدا (سفر) ڕێژەیی یەو لەخوارو سەرو (سفر) ەوە ژمارەو بەهای دی هەیە، بەڵام (سفر) لەپێوانەکردنی ڕێژەیی دا بەهاو نرخی نییە لەخوار (سفرەوە) هیچ بەهاو ژمارەیەکی دی نییە شایانی ئاماژە بۆکردنە کەکۆکردنەوە و لێدەرکردنی ژمارەیەك لەبەهاو نرخی ژمارەکان، دەبێتەهۆی گۆڕانکاری، بۆنمونە ئەگەر پێوانەی کێشی دووفەردە بکەین و یەکێکیان (30کغم) دەربچێت و ئەوەی دیکە (40کغم)، ئینجا ئەگەر ژمارە (40) لەهەردوو کێشەکە دەربکەین ئەوا دەرئەنجامی هەردووکیان دەبێت بەسفر، چونکە نابێت بڵێین کێشی فەردەی یەکەم یەکسانە بە (-10) لەبەرئەوەی هیچ ژمارەیەکی دی لەژێر سفرەوە نیەو سفر ڕەهایە بەڵام ئەم کۆکردن و لێدەرکردنە لەپێوانەکردنی ناوبەناو (نێوانەییدا) دەکرێت چونکە سفر ڕێژەییە و لەژێر سفریشەوە ژمارەی دی هەیە، بەڵام دەتوانرێت (جاران و دابەشکردن) بکرێت بەبێ ئەوەی هیچ بەهاو خاسیەتێك لەناوبچێت. (البیاتي وأثناسیوس، 1977،ص21-31)

ئەندامە مێینەکان

دانا قەرەداخی

که ژن دەبیت، ئەوە مانای وایە بەختت هەیە بۆ ئەوەی ژیان بە مرۆڤێکی نویٚ ببەخشیت بەهۆی ئەوەی ئەندامی زاوزیٚ و ئامادەباشیەکی تایبەتت پێبەخشراوە..

جیٚ ی داخە زۆرێك لە ژنان زانیاریان دەربارەی ئەم ئەندام و ئەو ئامادەباشیانە نیە.

ئەندامە مێینەکانت شتێك نین مایەی شەرم بن، پێویستە بیانزانیت و لەگەڵیاندا رابێیت هەروەك چۆن لەگەڵ هەر ئەندامێکی دیکەی جەستەتدا رادێیت.

لەکاتێکدا ئەم باسە دەخوێنیتەوە هەوڵ بدە سەرلەنویٚ خۆت بدۆزیتەوە

زانینی ئەندامی سێکسی و زانینی بەشەکانی و چۆنیەتی کارکردنیان، هەموو ئەمانە مەرجێکی زیندەیی پێك دەهێنن بۆئەوەی ئەندامەکە هەردوو فەرمانە جوتەنیەکەی خۆی بەجێبهێنێت کەبریتین لە: زاوزیٚ (منداڵ خستنەوە) و چێژوەرگرتن.

ئەندامە دەرەکییەکانی زاوزیٚ:

بەکۆی ئەندامە دەرەکییەکانی زاوزیٚ، واتە ئەوانەی دیارن پێیان دەوترێت: دۆڵان (ئەندامی میٚ)

دۆڵان لەپێشەوە سەرینێکی گۆشتنی کەمێك هەڵئاوساو بەری گرتووە و لەخانەی چەوری پێکهاتووە.

دۆڵان لەپشتیەوە بەچەند ماسولکەیەك کۆتایی دێت کەلەکۆم جیای دەکەنەوە پێیان دەوترێت نێوانە ماسولکە (یا عەجان). ئەم ماسولکانە (واتە عەجان) ئەو ئەندامانە رادەگرێت کەکەوتونەتە ژێر سکەوە.

دۆڵان بەبوونی دوولچی گەورە دەناسرێتەوە کەئەندامە هەستدارەکانی دیکە دادەپۆشن و پارێزگاریان دەکەن.لەژێر ئەم لچەگەورەیەدا دوولچی بچوك هەیە لەپێشەوە یەکدەگرن بۆئەوەی کڵاوەیەکی گۆشتی دروست بکەن کە میتکە دادەپۆشێت و پارێزگاری دەکات لاکانی ناوەوەی ئەم لچانە کەلێنێك دروست دەکەن پێی دەوترێت داڵان یان ناوەوەی دۆڵان لەقوڵایی ئەم کەلێنەدا دوو دەرچە هەیە: دەرچەی زیٚ و دەرچەی میز، جیاکردنەوەی دەرچەی میز ئاسان نییە چونکە دەکەوێتە نێوان میتکەو زیٚ وە کەهەردوکیان لەیەکترەوە نزیکن. لەسەرەتای زیٚ دا هەندێك لۆچی گۆشتی سورباو هەیە والەزیٚ دەکەن تاڕادەیەك داخراوبێت، ئەمەش جۆرێك لەپارێزگاری بۆ دروست دەکات.

دوولچە گەورە:

دوولێوی گۆشتین دەکەونە ئەم لاو ئەولای سەرەتای زیٚ وە، بەوە دەناسرێنەوە کەرەنگیان کاڵە،

لەسەر روکاری دەرەوەیان موو دەڕوێت، هەردوو لچە کە ریشاڵی ماسولکەیی لاستیکیان تێدایە، هەروەها ژمارەیەکی زۆریش لەو رژێنانەی ماددەیەکی چەوری دەردەدەن کەپێی دەوترێت " چەورراو " کاری ئەم چەورراوە چەورکردنی مووەکانە، ئارەقە رژێنیش لەم شوێنەدا بۆنێکی تایبەتی هەیە کەئارەزووی سێکسی دەهروژێنێت.

لەناو هەردوو لچە گەورەشدا دوورژێن هەیە کەبریتین لە رژێنەکانی بارتۆلین Bartholin (بەناوی دۆزەرەکەیەوە) ئەم رژێنانە شلەیەك دەرێژن دەروازەی زێ تەڕ دەکەن و وای لێ دەکەن لەکاتی جوتبوندا لینج و خلیسك بێت.

رۆڵی هەردوو لچە گەورە:

ـــ لەیەکتری نزیك دەکەونەوەو بەوەش زێ لەکارتێکەرە دەرەکییەکان دەپارێزن.

ـ تەڕییەکی بەردەوام دەبەخشن کەئەوەش بۆ لینجە چین کەدەروازەی زێ ی داپۆشیوە، پێویستە.

هەردوو لچە بچووك:

دەکەونە ژێر لچەگەورەکانەوەو، بریتین لە دوولێوی تەنك کەموو تیایاندا ناڕوێت، رەنگیان لەژنێکەوە بۆژنێکی دی جیاوازە و لەنێوان رەنگی سوری کاڵ و قاوەییدان.

لەناو ئەم دوولێوەدا چەندەها سەلك هەیە کەبریتین لە کەلێنی زۆر بچوك بچوك لەکاتی هروژاندنی سێکسیدا پڕدەبن لەخوێن، ئەوەش دەبێتەهۆی هەڵئاوسانی دوولێوەکەو زیادبونی قەبارەیان دووجار یا سێ جار.

رۆڵی دوو لچە بچووك:

ـ دەروازەی زێ و ئەندامە زاوزێیەکانی ناوەوە دەپارێزن.

ـــ هروژاندنی سێکسی بەهۆی بوونی ریشاڵەدەماری هەستدارو لولەی زۆری خوێن کەپیایدا تێپەڕبوون چەندەجارە دەکەن، بەوەش وایان لێ کردووە کەزۆر بۆ بەرکەوتن هەستداربن.

ـ بەهۆی بونی ریشاڵی لاستیکی تیایدا توانای کشان و هەڵئاوسانی زۆری لەکاتی منداڵبوندا هەیەو ئەمەش یارمەتی کرداری منداڵ بونەکە دەدات.

میتکە:

نوکێکی بچوکە بەئاسانی لەکاتی نەهروژاندا هەستی پێناکرێت چونکە تاڕادەیەك لەناولۆچەکانی هەردوو لچە بچوکدا شاراوەتەوە کەتەنها رێگە بەهەستپێکردنی سەرەکەی دەدەن.میتکە پڕە لەدەمارە ریشاڵ کەوای لێ دەکەن زۆربەئاسانی بهروژێت، و بەوەش هەروەك چوکی پیاو رەپ دەبێت.

رۆڵی میتکە:

ـ بەهۆی پێکهاتە تایبەتیەکەوە بۆتە ئەندامی سەرەکی و بنچینەیی لەوەرگرتنی چێژی سێکسی لەژندا.

ئەندامە ناوەکییەکانی زاوزێ:

ئەم ئەندامانە بۆ فەرمانی منداڵ خستنەوە ئامادەکراون زێ تۆوەکانی پیاو (Spermatozoa) دەگرێتەوە کەلەوێوە دەڕۆن بۆ منداڵدان لەرێگای راڕەوێکەوە کە دەکەوێتە خواروی زێ وە پێی دەوترێت ملی منداڵدان، لەمنداڵدانەوە تۆوەکان بەرەو دووجۆگە دەڕۆن کەپێیان دەوترێت جۆگەکانی فالوب (Falobian tube) کەهەریەکەیان دەچێت بۆ هێلکەدانێك بەزۆری هەموو مانگێك یەکێك لەودوو هێلکەدانە هێلکۆکەیەك دەرێژێت کە دەنوسێت بەدەرچەی ئەو جۆگە فالوبیەی کەلێوەی نزیکە (بڕوانە وێنەکە) بەزۆری لەدەرچەی ئەم جۆگەی فالوبەشدا تۆو دەگات بەهێلکۆکەکە، هەرچۆنێك بێت پیتان رووبدات یان روونەدات ئەوا هێلکۆکەکە بەناو جۆگەی فالوبدا بەرەو منداڵدان دەڕوات، چونکە منداڵدان شوێنی سکپڕبونەکەیەو پێشوازی لە هێلکۆکە پیتراوەکە دەکات و هێلکۆکەکەش دەنوسێت بەدیواری منداڵدانەوە بۆئەوەی لەوێ گەشە بکات و پەرەبسێنێت.

زێ: جۆگەیەکی لاستیکی یە درێژییەکەی

لەنێوان 8 تا 12 سم دەبێت و پانیەکەشی دەگاتە نزیکەی 2.5 سم، تاڕادەیەك لە لای دۆلآنەوە (ئەندامی مێ) بەهۆی پەردەی کچێنییەوە لەکچی پاکیزەدا، داخراوە. هەروەها تاڕادەیەکیش لەلاکەی دیکەشدا بەهۆی ملی منالْدانەوە کە دەچێتە ناوی داخراوە.

(بڕوانە وێنەکە) لەکاتی هروژاندنی سێکسیدا زێ چەند سانتیمەترێك درێژ دەبێت و لەوانەشە پانیەکەی دووجار زیاتر بێت، هەرچی کاتی منداڵبونیشە زێ بەڕادەیەکی وا فراوان دەبێت کەمنداڵەکە بەئاسانی لەدایك ببێت تیرەی سەری منداڵ لەو کاتەدا دەگاتە 9.5 سم کاتێك ژن لەسەر پێ دەوەستێت زێ لەباری ستونیدا نابێت بەڵکو بۆسەرەوە لارە چونکە دەکەوێتە نێوان میزەڵدان و کۆمەوە (ڕێکە).

دیواری زێ کەمێك نوشتاوەتەوەو هیچ رژێنێکی تێدانیە، رووی ناوەوەی بەپەردەیەکی زۆر هەستدار بۆ هۆرمۆنەکانی هێلکەدان داپۆشراوەو لە کۆمەڵێك خانەی فشەڵ پێك هاتووە کەدەتوانرێت لەرێگەی خورانەوە هەڵبوەرێنن، لێنۆڕینی ئەم خانانە رێگا بەوە دەدات کەبتوانرێت لێنۆڕینی زوو بۆ شێرپەنجەی زێ و ملی منالْدان بکرێت.

پێکهاتەکانی زێیە شانە بەپێی تەمەن و سوڕی مانگانە دەگۆڕێت. لەژنی پێگەیشتودا ناوەرۆکی زێ لینجەو رەنگەکەی مەیلەو سپییە. ئەم شلەیە پڕە لەمادەی تۆواوەی وەك گلایکۆجین Glycogen (شەکری جگەر) و گەلێك جۆری بەکتریاش، ئەم پێکهاتانە وایان کردووە کەناوەرۆکی زێ سروشتێکی ترشی هەبێت، ئەوەش زۆر پێویستە بۆئەوەی زێ لەمیکرۆبە نەخۆشیکارەکان بپارێزێت، بەشێکی سەرەکی ئەم ترشێتی یە دەگەڕێتەوە بۆبوونی ترشی ماست lactic acid کەبەهۆی بەکتریا چیلکەییەکانی دوودرلینەوە (Bacilles of Doderleine) کەلەناو مادەی گلایکۆجینی زێدا دەژین، پەیدا دەبێت.

رۆڵی زێ:

- پێشوازی لەتۆوی نێر دەکات.

- لەکاتی منداڵبوندا دەتوانێت 5 – 6 جاری ئەوەندەی خۆی بکشێت و ئەوەش یارمەتی دەرچوونی منداڵەکە دەدات بۆ دەرەوە.

منالْدان: ماسولکەیەکی ئەستوری بۆشە، شێوەی هەرمێیەکی هەڵگەڕاوەی هەیە، درێژییەکەی لەنێوان (6–8سم) و پانیەکەی (3–4سم) ە بەلآم ئەم قەبارەیە بەزۆری لەگەڵ سکەکەدا دەگۆڕێت، ئەوکاتە درێژی منالْدان دەگاتە 30سم.

منالْدان دەکەوێتە کۆتایی زێ وەو شێوەی لار لەسەر میزەڵدان وەردەگرێت، لەوانەیە ئەم بارەی کەمێك لەکاتی کەوتنەسەر خوێندا بگۆڕێت، لەهەندێك ژندا منالْدان بەرەو دواوە دەڕوات.

منالْدان بەچەند بەستەرێکی نەرمەوە بەستراوە کە نەرمیان بۆدەستەبەر کردووەو وایان لێکردووە نەکەوێتەناو زێ وە، دووجۆگە بەمنالْدانەوە دەنوسێت بەهەریەکەیان دەوترێت جۆگەی فالوب Fallopian tube کەدەبنە رارەوێك بۆ تێپەڕبوونی تۆوەکان لەمنالْدانەوە بۆ لێواری هێلکەدانەکان لەپاشدا تێپەڕاندنەوەی هێلکۆکەی پیتراو بۆناو منالْدان.

لەبەشی خوارەوەی منالْدان تەسك دەبێتەوە بەوەش ملێك دروست دەکات کەدرێژییەکەی دەگاتە 3سم و کەمێکی دەچێتە ناو زێ وە، دەتوانرێت هەست بەم ملە بکرێت ئەگەر پەنجە خرایە ناو زێ وە، ئەوکاتە بۆمان دەردەکەوێت چەسپاو نییە واتە بواری جولآندنی هەیە.

جۆگەیەکی درێژ لەناوەراستی ملی منالْداندا هەیە کەمنالْدان خۆی دەگەیەنێت بەزێ، لەڕێی ئەم جۆگەیەوە خوێنی کەوتنەسەر خوێن دەردەچێت، هەروەها لەرێی ئەمیشەوە تۆوەکان کەرژاونەتە ناو زێ وە بەرەو جۆگەکانی منالْدان (واتە هەردوو جۆگەی فالوب) دەڕۆن کەلەکۆتاییەکانیاندا کرداری پیتێن روودەدات.

ئەوخانانەی کەملی منالْدانیان لەناوەوە داپۆشیوە لەکاتی سوڕی مانگانەدا بەر گۆڕانکاری دەکەون، لەساتی بەرهەمهێنانی هێلکۆکەدا ئەم خانانە ماددەیەکی لینج دەردەدەن کاری سەرکەوتنی تۆوەکان بەرەو بۆشایی منالْدان ئاسان دەکەن، ملی منالْدان خڕەو دەرچەیەکی تەسکی لەوژنانەدا هەیە کەمنداڵیان نەبووە، بەلآم لەوژنانەی کەمنداڵیان بووە لەگەڵ بونی دەرچەیەکی لاکێشەییدا، زۆرتر فراوانە.

رۆڵی منالْدان:

- رۆڵێکی بنچینەیی هەیە لەهەموو قۆناغەکانی سکپڕبوون و منداڵبووندا.

- یارمەتی تۆوەکان دەدات بۆئەوەی بەهۆی ئەو مادەلینجەی دەیڕێژێت بەئاسانی بگوێزرێنەوە.

- یارمەتی چاندنی هێلکۆکەی پیتراو دەدات و بەهۆی بوونی ناوپۆشی منالْدانەوە Endonetri، ویلاش دروست دەکات.

- یارمەتی کرداری منداڵبوون دەدات بەهۆی دیوارە ماسولکەیەکەوە کەگرژ دەبێت منداڵەکە هەڵدەداتە دەرەوە.

شێوە جیاوازەکانی ملی منالْدان

جۆگەی فالوب:

دووبۆری بچوکی ناوپۆشی نەرمن، درێژییان لەنێوان 10-12 سم دایەو و تیرەی ناوەوەیان یەکسانەبەتیرەی مویەك، لەبەشی سەرەوەی هەردوولای منالْدانەوە دەردەچن، وهەریەکەیان بەدەرچەیەکی پرلە کولکی جولاو بەرەو هێلکەدان کۆتاییان دێت.

رۆڵی جۆگەکانی فالوب:

- ئەو هێلکۆکەیە کەهێلکەدان دروستی دەکات بەهۆی کولکە جولاوەکانەوە دەگرنەوە.

- یارمەتی گواستنەوەی تۆوەکان دەدەن لەشوێنی پیتاندنیانەوە کەدەکەوێتە سێ بەشی دوای جۆگەکەوەو (لەلای هێلکەدانەوە) بەرەو منالْدان.

- ژیانی هێلکۆکەکەی پیتراو دەپارێزن و دەستەبەری گواستنەوەی دەکەن بۆناو منالْدان کەلەوێدا دەچێنرێت.

هێلکەدانەکان:

هێلکەدانەکان وەك دوورژێن دەردەکەون کەشێوەی بادەمی گەورەیان هەیە، درێژیان 4سم و پانیان 2.5سم دەبێت، دەکەونەلای راست و چەپی منالْدانەوە بەهۆی بەربەستێکی نەرمەوە پێوەی دەنوسێن، بەستەرێکی دیکەش هەیە بەئاراستەی جۆگەی فالوب شوێنەکەی دەپارێزێت لەکاتی لەدایك بووندا، کچی بچوك لە هێلکەدانیدا ژمارەیەکی زۆری لە هێلکۆکە هەیە کەلەنێوان 700000 تا ملیۆنێکدا دەبێت، برێکی زۆری ئەم هێلکۆکانە لەقۆناغی یەکەمی منداڵیداو لەتەمەنی رەسیویدا لەناودەچن ئەوەی دەمێنێتەوە لێیان بەتەنها لەنێوان 300 تا 400 هێلکۆکەدا دەگەنە قۆناغی پێگەیشتن وایان لێ دێت توانای پیتاندنیان هەبێت، ئەمەش بەتێکڕایی 13 هێلکۆکە لەساڵێکدا واتە لەهەر 28 رۆژدا یەك دانە، و بۆماوەی 30 ساڵ بەگشتی قۆناغی پیتێن لەژندا پێك دەهێنێت، هێلکۆکەکانی دی بەدرێژایی ساڵ و پاش ئەوەی ژن دەگاتە تەمەنی نائومێدی لەناو دەچن.

ماوەی زیندەیی لای ژن ماوەیەکی دیاریکراوە چونکە بەتەمەنی رەسیوبوون دەست پێ دەکات و بەتەمەنی نائومێدی کۆتایی دێت.

هێلکۆکەکان (لەقۆناغی پێش پێگەیشتنیاندا)

هێلکەدان

لەناو تۆپەڵە خانەیەکی بچوکدا ك لەماوەی سوڕی مانگانەدا بەهۆی ئەو هۆرمۆنانەی ژێر مێشکە رژێن Pituitary gland دەیانرژێت، پێدەگەن، ئەم تۆپەڵانە پێیان دەوترێت هیلکەدانە چیکڵدانە.هەر 28 رۆژ جارێك یەکێك لەم چیکڵدانە پێگەیشتوانە دەکرێتەوە بۆ ئەوەی هێلکۆکە پێگەیشتوەکە بخاتە سەر رووی هێلکەدان.

رۆڵی هێلکەدانەکان:

- بەرهەمهێنانی هێلکۆکەکان کە خانەی دروستکەر لە ژندا دەنوێنن.

- دەردانی هۆرمۆنە سێکسیە مێینەکان (ئیستڕۆجین و پرۆجسترۆن) کە پێویستن بۆ رێکخستنی سوڕی مانگانەو روودانی سکپڕی، هەروەها پێویستە بۆ چاککردنی کاری ئەندامە سێکسیەکان و فەرمانەکانی دیکەی جەستەی ژن.

دروستی ئەندامی زاوزێ:

پاك و خاوێنی: پێویستە بایەخێکی زۆر بە ئەندامەکانی زاوزێ بدرێت، هەروەك چۆن بایەخ بە ئەندامەکانی دیکەی لەش دەدرێت نە زۆرتر و نەکەمتر واتە بێ درێژە پێدان. چونکە زێ بەشێوەیەکی سروشتی توانایەکی خۆی هەیە بۆ ئەوەی لە دەستدرێژیەکانی ژینگەی دەرەوە خۆی بپارێزێت لەبەر ئەوە پێویستە رێزی ئەم توانایە بگیرێت و یاری پێنەکرێت.

پ: چ سابونێك بەکاردەهێنیت؟

- بەشێوەیەکی ساکار، پێویستە سابونی ئاسایی بەکاربێت، واتە پرنەکرابێت لە بۆن و بەرام و مادەی کیمیایی، چونکە بەکارهێنانی سابونی پڕ لە ترش زیان بەخشە، چونکە ناوەڕۆکی زێ خۆی پێکهاتەیەکی ترشی هەیە بەشێوەیەك کە گونجاوە بۆ هەندێك بەکتریای سوود بەخش، ئەگەر هەوڵماندا ئەم ترشێتیە بەهۆی بەکارهێنانی سابونی نەگونجاوەوە زیاد بکەین، ئەوا زیانی پێدەگەیەنین، ئەو کاتە ئەمە یارمەتی گەشەی هەندێك کەڕوی تایبەتی دەدات و دەبێتە هۆی هەوکردن.

پ: ئایا مادەی پاکژکەرەوە بەکاردەهێنیت؟

ــ بەکارهێنانی مادەی پاکژکەرەوە پێویستە بەردەوام نەبێت، واتە تەنها جار جار و زۆر بەکەمی رووبدات، چونکە ئەگەرچی ئەم مادانە لەناوبەری بەکتریا زیانبەخشەکانن، بەڵام لەهەمان کاتیشدا زۆرێك لەو بەکتریا سوود بەخشانە لەناو دەبەن کە پارێزگاری ئەندامەکان دەکەن.

پ: ئایا دەتوانین مادە لابەرەکانی بۆن (Deodorant) بەکاربهێنین؟

- ئەگەر زێ لەبارەی بایۆلۆژیەوە هاوسەنگ بوو بۆنێکی ناخۆشی نابێت. بەڵکو بە پێچەوانەوە، بۆنەکەی سروشتی دەبێت کە بریتیە لە بۆنی (مسك) کە لە ئەنجامی دەردانی چەوریە رژێنە تایبەتیەکانی هەموو شیردەرەکانەوە پەیدا دەبن بۆ راکێشانی نێر.

بەکارهێنانی سابونی بۆندار یان لابەری بۆن کارێکی بەسوود نییە، لەبەر ئەوەی ئەو دەردراوانەی دەبنە هۆی بۆنەکە، هەر بەردەوام دەبن، سەرەڕای ئەوەش، لەوانەیە ئەم مادانە ببنە هۆی رووشاندنی پێست و پەیداکردنی هەو.

لەبەر ئەوە ئەگەر هەستت بە بۆنێکی نائاسایی کرد، ئەوا ئاماژەیە بۆ بوونی هەندێك لەم هەوە ساکارانە، لەم حاڵەتەدا سەردانی پزیشکەکەت بکە پێش ئەوەی کارەکە بەرەو خراپتر بڕوات.

پ: باشترین رێگا بۆ پاککردنەوەی ئەندامەکە چییە؟

- پێویستە کرداری پاککردنەوە دەرەکی بێت بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی تێکدانی هاوسەنگی ناوەوەی زێ. ئەندامی مێ و جەستە بەشێوەیەکی جیا لە یەکتری بە ئاوی مەیلەو گەرم و کەمێك سابونی ساکار دەشۆرێت.

پاش ئاو پیاکردن خاولیەکی پاکی ووشك بۆ وشککردنەوەی بەکاردێت، بەکارهێنانی خاولی شێدار یارمەتی زۆربوونی ئەو بەکتریایانە دەدات کە دەبنە هۆی هەوەکانی زێ.

پ: بۆچی پێویستە خۆمان لە پاککردنەوەی ناوەوە بپارێزین؟

ــ پاککردنەوەی دەروازەی زێ کارێکی باشە، چونکە ئەم دەروازەیە بە دەرەوەوە بەندە، بەڵام پاککردنەوەی ناوەوە زۆر پێویست و زۆر لۆژیکی نییە، چونکە زێ ی ساغ پاکژکاریەکی خۆی هەیە بەهۆی بوونی بەکتریای تایبەتی کە ترشیەکی سروشتی پارێزەری پێدەدەن، لەبەر ئەوە چڵمەکان کە پەیدادەبن لە زێ دا نامێننەوە بەشێوەیەکی خۆیی دەردەکرێنە دەرەوە، پاکژکردنەوەیەکی رۆژانە رەنگە ببێتە هۆی تێکدانی کەشی سروشتی زێ و بە مانایەکی دی لاوازکردنی بەرگریە خۆییەکانی دژی میکرۆبەکان.

پ: لە چ کاتێکدا دەتوانرێت پاکژکردنەوەی ناوەکی بکرێت؟

ــ ئەوە تەنها لە هەندێك حاڵەتی دیاریکراودا دەکرێت، ئەویش: بردنە ناوەوەی پەنجەیەك یان دوو پەنجەی تەڕ بۆ ناو زێ و پاکردنەوەی لاکانی بەهێواشی، ئەو حاڵەتە دیاریکراوانەش ئەمانەن:

ــ دوای سوڕی مانگانە بە ئامانجی لابردنی پاشماوەی ئەو خوێنەی ماوەتەوەو لەگەڵ کەوتنە سەر خوێندا دەرنەچوەو، بەوەش ژنەکە دەتوانێت خۆی لە هەندێك هەوی میکرۆبی بەدوور بگرێت.

- پاش جووت بوون.

لە هەموو حاڵەتەکاندا پێویستە ئاوی پاکی سازگار بەکاربهێنرێت (پێویستە کچی پاکیزە لەم لایەنەوە

زۆر ئاگاداری خۆی بێت نەك ببێتە هۆی دڕاندنی پەردەی کچێنیەکەی.

پ: ئایا ئامۆژگاری گەرماوی دووشی زێ دەکرێت؟

ـ بەکارهێنانی گەرماوی دووشی ناوەوەی زێ، خراپترین خویەکی رەچاوکراوە لای هەندێك کەس، چونکە ئەم کارە لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی لاوازکردنی ترشێتی سروشتی زێ و لەناوبردنی بەکتریا بەسودەکانی و وای لێدەکات دیوارەکانی زۆر بەخێرایی پەکیان بکەوێت. پێداگرتن لەسەر ئەم گەرماوە واتە ئامادەباشی بۆ توش بوون بە هەوەکانی زێ.

موو زۆری:

موولەکاتی رەسیویدا بەهۆی ئەو هۆرمۆنە نێرانەی سەر گورچیلە رژێنەکان بە بڕی زۆر و هێلکەدانەکان بە بڕی کەم، دەیرێژن، پەیدا دەبێت ئەم موانە رووی موسەڵدان و بنهەنگڵەکان دادەپۆشن، هەروەها بە پلەی جیا جیا قۆڵەکان و رانەکانیش.

پ: ئایا پێویستە دڵە راوکێمان تووش بێت دەربارەی موو زۆری؟

ـ موو زۆری لە موسڵدان و بنهەنگڵەکان و باڵە دەرکەوتووەکان بۆ ماوەییەو لەژنانی وڵاتەکانی حەوزی دەریای ناوەڕاستدا ناسراوە.ئەم بازدانە لە گەشەی موودا لەگەڵ قۆناغی رەسیویدا پەیدا دەبێت و پێویست بە دڵە راوکێ ناکات ,بەڵام حاڵەتەکە دەبێتە هۆی نائارامی و نەخۆشی ئەگەر بوونی موو بۆ ناوچە چاوەڕوان نەکراوەکان کشا وەك: دەم و چاو (پەیدا بوونی ریش و سمێڵ)، سنگ (لەنێوان هەردوو مەمکدا)، و ناوەوەی رانەکان.

ئەم گەشە زۆرە و نائاساییەی موو بەڵگەیە بۆ بوونی تێکچوونێکی هۆرمۆنی، و ئامارژەشە بۆ زۆربوونی هۆرمۆنەکانی نێر لە مێدا.لەم حاڵەتەدا لەوانەیە کێشەکە بگەڕێتەوە بۆ تێکچونێك لەکاری هێلکەدانەکاندا، و لەهەندێك حاڵەتیشدا بۆ تێکچونێك لەکاری رژێنەکانی سەر گورچیلە، ئەگەر هەستت کرد کەموو زۆریەکت هەیەو بۆتە دڵەراوکێ بۆت راوێژ بە پزیشکەکەت بکە.

پ: ئایا پێویستە مووی بن هەنگڵ لابەرین؟

ـ بەڵێ، ئەگەر ئەم مووە زۆر بوو یا حەزت کرد بەری دەردانی ئارەق بەشێوە سروشتیەکەی لەژێر بنهەنگڵەکاندا نەگیرێت، چونکە زۆری مووی بنهەنگڵەکان رێگە لە دەردانی سروشتی ئارەق لەو ناوچەیەدا دەگرێت دەبێتە هۆی زیادبوونی بەکتریاو ئەو کەڕوانەی کە دەبنە هۆی هروژاندنی پێست و دەرپەڕاندنی بۆنی ناخۆش.

ئەگەر موەکان زۆر نەبوون ئەوا مەسەلەکە دەکەوێتە سەر زەوق و مەزاجی کەسەکە.لەگەڵ ئەوەشدا دوو بن هەنگڵی پاکژ، بەتایبەتی لەهاویندا، بایەخ و چاودێری خۆ دەگەیەنێت.

پ: ئایا پێویستە مووی بەر موسەڵدان لابرێت؟

ـ نەخێر، چونکە ئەم موانە رۆڵێکی گرنگیان لەپارێزگاری ئەندامی مێدا هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت ئەو موانەی کە دەکەونە دەرەوەی ناوچەی سێکسیەوە بە ئاڕاستەی رانەکان یان خوارووی سك لابرێن، چونکە ئەم موانە لەگەڵ زەوقدا رێناکەون و هیچ فەرمانێکی سروشتیان نییە.

پ: چۆن مووی زیادە لابەرین؟

ـ ناوچەی بن هەنگڵەکان: لەم ناوچە هەستدارەدا دوورکەرەوە لەبەکارهێنانی موکێش یا بەکارهێنانی مۆم، واباشترە هەتوانە لابەرەکانی موو یان گوێزانی تاشین بەکاربهێنیت.

ـ ناوچەی بەر موسڵدان: خۆت بەدوور بگرە لەگوێزانی تاشین چونکە ئەو کاتە مووەکان زۆر بە پڕتر و رەق تر دێنەوە.هەروەها حەز ناکەین لەو ناوچەیەدا هەتوانەکانی لابەری موو بەکاربهێنرێت چونکە کار دەکەنە سەر شانەکان و دەبنە هۆی هروژاندنی پێستەکە، مەقەست بۆ لابردنی مووی بەر موسڵدان کەئەندامی زاوزێ دادەپۆشێت، بەکاربهێنە.بەڵام ئەو مووەی کە لە سەر سك یان رانەکان هەیە دەتوانرێت بەهۆی موکێش یان مۆمی گەرمەوە لابرێن.

سەرچاوە:

دوولاهای: المراة ـ بیروت ـ لبنان

رووەك كوژە

دكتۆر عەزیز ئەحمەد ئەمین

هەرچەندە دەبێت ئەم باسە گەلێك فراوانتر بێت لەوەی ئێمە لەم بەشەدا كۆمان كردۆتەوە، چونكە باسی رووەك كوژەو دروستكردنی دەرمان بۆ بنبڕكردنی نەخۆشی و قەلاچۆكردنی مێش و مەگەز و زیندەوەری مشەخۆر گەلێك زۆرە و كتێب و لێكۆڵینەوە دەربارەیان ئێجگار زۆرە. بەلام ئێمە لەم كتێبەدا بەكورتی بۆ ئەو باسە دەچین و ئەوەندەی لەسەر دەڕۆین كە پەیوەندی بە ئاوێتە ژەهرەكانەوە هەیەو تۆزێكیش لەسەر هەندێكیان دەدوێن.

ئەوەتەی ژیان لەسەر ئەم زەمینە هەیە ئادەمیزاد و ئاژەلان بەگشتی رووەك و بەرهەمەكانیان كردووە بە سەرچاوەیەكی سەرەكی مانەوەی ژیان، هەروەها بەشێكی دیكەش كە دەتوانین پێیان بڵێین زیندەوەری مشەخۆر هەر ژیانیان لەسەر رووەكە، بەلام ئەم جۆرە زیندەوەرانە زیان بە رووەك دەبەخشن و بەروبوومیان دەفەوتێنن و تووشی نەخۆشیان دەكەن تاوەكو دەگاتە قەلاچۆكردنی رووەك، هەرچەندە ئەم كردەوەیەش لە هەندێك ئادەمیزادو ئاژەلەكانی دیكەش دەوەشێتەوە، بەلام بەگشتی ئادەمیزاد هەوڵ و كۆشش و زانیاری خۆی بەكارهێناوە بۆ ئەوەی ئەو جۆری رووەكە بەسوودانە خزمەت بكات و بەرهەمیان بەرەو باشتر بەرێت. ئەم كۆمەڵە هەوڵ و تەقەلایە ئەمرۆ گەیشتۆتە قۆناغێكی زۆر پێشكەوتوو، بەلام لە لایەكی دیكەوە ئادەمیزاد دەركی بەوە كرد كە چاككردنی بەرهەمی روەك هێزی خواردنی مێش و مەگەز و مشەخۆران فراوان دەكات كەواتە لێرەدا ئادەمیزاد بیری لەوەش كردۆتەوە كە بەرهەم هێنانی تەواو پەیوەندی بە لاوازكردن و بنبڕكردن و قەلاچۆكردنی مشەخۆرە.

ئەم بابەتەش دەكەوێتە چوارچێوەی بنبڕكردنی رووەك كوژی.

لەو رۆژەی ئادەمیزاد هاتۆتە سەر ئەم زەوییە هەولێكی تەواوی داوە بۆ دۆزینەوەی رێگای تایبەتی سروشتی و دەستكرد بۆ چارەكردنی ئەم زیندەوەرە مشەخۆرانە بەگشتی هەندێك بەرهەمی سروشتی بەكارهێناوە، وەك گۆگردو نیكۆتینی ناو توتن و هەندێك شتی دیكەش. بەلام لەساڵی 1850 دا كۆمەڵێك دەرمانی دروستكراو كەوتە بازاڕەوە، لەوانە (سەوزی پاریسی Paris Green)، بریتی یە لە تێكەڵەیەكی (ئەسیتاتی

زەرنیخیتی مس) و بۆ لەناوبردنی ئەو مەگەزەی توشی پەتاتە دەبێت هەروەها تێکەڵەی (ئەرجوانی لەندەنی Londom Purple)، بریتی یە لەتێکەڵەیەکی زەرنیخیتی کالیسیۆم و قورقوشم یان تێکەڵەی (بوردو)، بریتی یە لەگیراوەیەکی گیروسین و سابون، هەر لەم بوارەدا هەوڵ دراوە کەوەرگیراوەکانی پەترۆڵ و رۆنی تربنتین بەکاربهێنرێت، بەکارهێنانی نیکۆتین وەك دەرمانێکی ژەهر دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی 1690.

7–1. **جۆری مادەکانی رووەك کوژە:**

بەگشتی ئەو مادانەی بۆکوشتنی مێش و مەگەزو قارچکەکان بەکاردەهێنرێت دەکرێن بەدوو بەشی سەرەکییەوە.

أ.**مەگەز کوژەرە راستەوخۆکان** Direct Insectcicles. ئەم جۆرە دەرمانانە یەکسەر مێش و مەگەزەکە قەلاَچۆ دەکەن، لەرێگای مژین و لەشەوە وەك قسڵ (ئۆکسیدی کالیسیۆم و گۆگرد).

ب. **مەگەز کوژەرە پارێزەرەکان** Protective Insecticides: ئەم جۆرە لەو شوێنە بۆ ماوەیەکی درێژ دەمێنێتەوە، وەك گەڵای دارو زەوی رێگە بە مێش و مەگەز نادات لەبەرهەمە کشتوکاڵیەکە نزیك بێتەوە، لەهەمان کاتدا نایەڵێت مەگەزەکان خولی ژیانیان تەواو بکەن و پەرە بسەنن، ئەم مادده کیمیاییانەی کەلەبواری قەلاَچۆکردنی مشەخۆرەکانی کشتوکاڵ بەکاردەهێنرێن دەکرێن بەچەند گروپێکی سەرەکییەوە:

أ. **ئاوێتە بەرهەڵستەکانی مەگەز:** واتە بۆ قەلاَچۆکردنی مێش و مەگەز کە دەبنە مشەخۆر بەسەر رووەك و بەرهەمەکانی و بریتی یە لەم جۆرانە:

1. ئاوێتەی قەلاَچۆکردنی مەگەز بریتی یە لەو ژەهرانەی کە لەرێگای بەرکەوتن و لێك کەوتن دەگاتە لەشی مەگەزەکان و بنبڕیان دەکات، هەروەها ئاوێتە دوکەڵدارەکان Funigants.

2. ئاوێتەی راکێشەر Attractants.

3. ئاوێتەی دەرکەر Repellents.

ب. ئاوێتەی دژ بە قارچك Fungicides (قارچك کوژەکان).

ج. **ئاوێتەی دژ بە گیاکان (گیاکوژە–** Herbicides) **(گیابنبڕە).**

د. ئاوێتەی مشك و جرج کوژە (Rodenticides).

7–2.**مەگەز کوژەکان** Insecticides:

وەك دەزانین مێش و مەگەز بەشێوەیەکی سەرەکی خواردنی وەك مشەخۆر لەسەر رووەك و بەرهەمەکانیەتی، ئەویش بە گوێرەی ئەو مەگەزە رووەکاتە کام بەشی رووەك لە گوڵەکانی و گەڵاو قەد و رەگ و بەرهەمەکانی هەر لەم لایەنەوە دەتوانین بەگشتی ئاوێتەکانی مەگەز کوژە بکەین بەم بەشانەی خوارەوە:

أ. کوژەرە سەرەتاییەکان (Primery) وەك نیکۆتین و نورنیکۆتین روسینون. ..هتد.

ب. کوژەرە (رونیە زوهەڵمیوەکان – Volatile Oil) وەك رۆنی درەختی سنەوبەر.

ج. کوژەرە رونیە جێگیرەکان، وەك رۆنی دەنکی لۆکە رۆنی ماسی کە بۆماوەیەکی درێژ دەمێنێتەوەو تێك ناچێت.

د. کوژەرە یاریدەدەرەکان وەك تۆزی توێکڵی گوێز و کەتیرەو کافور و تربنتین.

7 – 2 – 1. **دەرهێنراوە رووەکییەکان** :Extractive

بریتیە لەو کۆمەڵە ژەهرانەی کە لە درەخت یان بەرهەمی رووەك بە رێگەیەکی کیمیایی یان فیزیایی دەردەهێنرێت وەك:

أ . نیکۆتین – Nicotine – (Pyridyl (Pyrrolidine –2- methyl -1 -L):

ئاوێتەی نیکۆتین بە کرداری دڵۆپاندن و پوختەکردنەوە لە گەڵای رووەکی توتن دەردەهێنرێت، ئاردی گەڵای توتنی وشك لە ساڵی 1763بۆ یەکەم جار لە فەڕەنسا بۆ قەلاَچۆکردنی مەگەز بەکارهێنراوە، بەڵام مادەی نیکۆتین کە بەجۆرێکی ژەهر دادەنرێت لە ساڵی 1809 دا دۆزراوەتەوە، واتە توانراوە لە گەڵای توتن بە کرداری تایبەتی دەربهێنرێت. نیکۆتین بە مادەیەکی نیمچە تفت دادەنرێت و دەخرێتە نێوان گروپی نیمچە تفتەوە Alkoide کە بە گروپێکی تایبەتی ئۆرگانیك دادەنرێت، پوختەی نیکۆتین بە گشتی لە (X5) جۆری رەگەزی نیکۆیتانا Nicotaina دەردەهێنرێت ئەم رەگەزەش دەگەڕێتەوە بۆ خێزانی باینجی Solanaceous.

نیکۆتینی خاوێن باری شلی هەیە و بێ بۆن و بێ تامە، بە پێچەوانەی نیمچە تفتەکانی دیکەکە لەسەر باری رەقی کریستاڵیدان. نیکۆتین بەئاسانی لەئاودا دەتوێتەوە و لەپلەی گەرمی 247 پلەی سیلیزیدا دەکوڵێت و خەستی چەشنی لە پلەی گەرمی 25 پلەی سیلیزیدا = 1.009. لەزوربەی توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە، وەك کهول و ئیسەری پەترۆلی، بەباشی لەگەڵ ئاو تێکەڵ دەبێت، بەتایبەتی لەنێوان پلەی گەرمی کەمتر لە 60 پلەی سیلیزی و بەرزتر لە 210 پلەی سیلیزی.

بەکورتی نیکۆتین ئاوێتەیەکی ئۆرگانیکەو بەخێرایی هەڵدەچێت، لەبازاڕدا وەك مادەیەکی روەك کوژە بەکاردەهێنرێت، بەتایبەتی لەسەر شێوەی گۆگرداتی، چونکە ئەم جۆرە کاریگەری ژەهرین لەسەر ئاژەڵی خوێن گەرم کەمترە لەمادەی نیکۆتینی خاوێن.

نیکۆتین بەژەهرێکی کوشندەی بەهێز دادەنرێت و کاریگەرییەکی خێرای هەیە بۆ قەڵاچۆکردنی مەگەزو بنبڕکردنی ئەو نەخۆشیانەی لێیان دەوەشێتەوە.، وەك گوتمان نیکۆتین بەژەهرێکی بەهێز دادەنرێت، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ خێرا هەڵچوون و بەهەڵمبونی نیکۆتینەکە، ئەمەش دەبێتەهۆی خێرا بڵاو بوونەوەی بەنێوان لەشی مەگەزدا، ئەم ژەهرە بەگشتی کاردەکاتە سەر دەزگای هەست و دەمار، واتە کاردەکاتەسەر تۆڕی دەمارەکانی هەست و دەزگای سێنتەری دەماری مەگەز.

بەگشتی نیکۆتین دەخرێتە لیستەی ئەو ژەهرانەی بەخەستی و تیژی کاردەکاتەسەر ئاژەڵە بەرزەکان، بۆنمونە بڕی مژی کوشندەی بۆ مرۆڤ دەگاتە 60 ملگم و لەماوەی (3–5) دەقیقەدا. نیکۆتین هەروەك سیانیدی هایدرۆجین لەخانەی ژەهرە بەهێزەکانن.

نیکۆتین بەئاسانی لەڕێگای دەم و چاوەوە دەمژرێت و دەگاتە لەش، بەڵام مژینی لەڕێگای گەدەوە لاوازە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ترشیەی لەگەدەدا هەیە. هەروەها نیکۆتین لەڕێگای پێستەوە دەگاتە لەش، بۆنمونە ئەگەر گیراوەیەکی تفت لە 40٪ نیکۆتینێکی خاوێنی تێدابوو، ئینجاوەك دەرزی لە پشیلەیەك درا، ئەو پشیلەیە لەنێوان چەند دەقیقەیەکدا ژیان لەدەست دەدات، بەڵام ئەگەر سولفاتی نیکۆتین بەکارهێنرا، هیچ نیشانەیەکی ئەو ژەهرە دەرناکەوێت.

لەنیشانە ئاشکراکانی کاریگەری نیکۆتین ژانەسەرێکی قورسەو سەرگێژی و هەست بەرشانەوەکردن وتێکچونی توانای بینین و لاوازی و شێواندنی کرداری بیستن و قسەکردن و هەست بەلاوازی لەش و لەش قورسی و خێرایی هەناسەدان و هەناسە بڕکێ و بورانەوە ئەم کاریگەرانە رەنگە کۆتای بە ئیفلیجی دەزگای هەناسەدان بدات و بگاتە کاری خنکاندن و مردن.

ب. نورنیکۆتین

{2-(3-Pyridyl)- Nornikotine Pyrrolidine}

لەرەوشتی سروشتیدا وەك نیکۆتینە، بریتی یە لەشلێکی نیمچە تفتی و لەرووەکی Nicotiana Sylvestris دەردەهێنرێت، لەکاریگەریدا لەنیکۆتین بەهێزترە.

ج. ئەناباسین Anabasine:

ئەناباسین روەکێکی دەشتیەو لەناوچەی تورکستان و قەوقازو تورکیاو عێراق و ئێران و ئەفغانستان و سوریاو فەلەستین و باکوری رۆژئاوای ئەفریقیا دەژی.

ئەناباسین وەك ژەهر لە روەکەکەی دەردەهێنرێت و لەباری شلێکی لینجی بێ رەنگدایە، بەڵام کەبەر هەوا کەوت رەنگەکەی بەرەو تۆخی دەچێت، لەزۆربەی توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە و زۆر بەباشی لەگەڵ ئاو تێکەڵاو دەبێت و بەهەموو رادەیەك لەگەڵ ترش و کانزاکاندا خوێ دروست دەکەن، کاریگەری ژەهرینی پێنج ئەوەندی کاریگەری نیکۆتینە. لەڕێگای دەزگای هەناسەو پێستەوە بەلەشدا بڵاودەبێتەوە و بەتایبەتی کاردەکاتە سەر دەزگای هەست و دەمار.

د. ریانیا Ryania

ئەم ئاوێتەیە هەر لەروەکی ریانیا دەردەهێنرێت، ئەم روەکە بەزۆری لەناوچە گەرمەکاندا دەژی، بەتایبەتی ناوچەی ئەمریکای باشورو حەوزی رووباری ئەمازۆن.

ژەهری ریانیا لەبەشی قەدو رەگی رووەکی ریانیا بەگشتی کۆ دەبێتەوە. ئەم ژەهرە بەگشتی کاردەکاتە سەر پەپولەی هەندێك میوە. لەنێوان خێزانی ئەم ژەهرەدا چەند ئاوێتەیەکی دیکە هەیە وەك:

1. ستریلینین Strychinen: ئەم رووەکە لەهندیستان و ڤێتنام و ئەندونیسیاو ناوچەکانی ئەم وڵاتانەدەژی.

2. ئەتروپا و داتورا (Atropa and Daturro).
ئـەم رووەكـــە مـــادەی (ئـــەترۆپین Atropine) ی لـــێ دەردەهێنرێـت بـەزۆری لەناوچەكانی دەوری دەریـای سپی ولأتانی روسیاو ئۆكرانیاو...... هتد دەژی.

هـ. دیلفینـــیم Delphinium، مـــادەی ژەهـــری ئەكونیاتی Aconite لیّ دەردەهێنرێت.

4. ریـــسینوس Ricinus: ئاوێتـــەی (سیـــسین Cicin) وریـــسینین Ricinine ی لـــیّ دەردەهێنرێـــت كەجۆرێكی ژەهرن.

5. ئـــەو ئاوێتانـــەی لـــە رووەكـــی (پیریتریـــۆم Pyrethrium دەردەهێنرێت) ئـەم رووەكـە لـەزۆر شـوێندا هەیـە و بەرهـەمی كەوتۆتـە بازاڕەوە. لەولأتـەكانی روسـیاو بـاكوری ئێرانـدا بـلأوە، رووەكـی پیریتریـۆم گـوڵێكی سـپی دەگرێـت و مـادەی ژەهرەكـەی لـیّ دەردەهێنرێـت، بەباشـی لـەزۆر توێنــەرە ئۆرگانیكەكانــدا دەتوێتــەوە، وەك كهــول و ئەسیتۆن و كلۆرۆفۆرم و ئیسەر و بنـزین. .. هتـد. هـەر ئـەم توێنەرەوانەیە بۆ دەرهێنانی بەكاردەهێنرێت.

لەساڵی 1907 زانا (فۆجیتانی Fujitane) توانی لـەم رووەكـە مادەیـەكی خـاوێن دەربهێنێـت ونـاوی نـا (پیریترۆن Pyrethron)، ئەم ژەهرە كاردەكاتەسـەر هـەموو جـۆرێكی ئـاژەڵ، بـەلأم لـەئاژەڵی شـیردەرو باڵنـدە تینـی كــەمترە، چــونكە پلــەی گــەرمی خــوێنی ئــەم ئاژەلأنــە دەبێتەهۆی شیكردنەوەی ئەم ژەهرە.

6. **دەرهێنراوی روەكی رۆتینون** Rotenone

ئەم روەكە لەخۆرهەلأتی دوورو ولأتانی ئەمریكای لاتیندا دەژی. مادەی روتینون لەئاردی رووەكی روتینونی وشـــك دەردەهێنرێـــت، ئـــەویش بـــەهۆی توێنـــەرە ئۆرگانیكەكانــەوە وەك ئیــسەرو كلۆرۆفــۆرم و كهولــەكان و هینی دیكەش.

ئـەم ژەهـرە بۆیەكـەم جـار بـۆ كوشـتنی ماسـی بـەكارهێنراوە، ئـەمڕۆ وەك كـوژەری مەگـەز لـەزۆر بـواردا بەكاردەهێنرێت.

7-3. **كوژەرە ئۆرگانیكە دەستكردەكان:**

وەك دەزانین ئـەمڕۆ بـواری تـەكنۆلۆژی گەیـشتۆتە ئەورادەیەی كەكشتوكاڵ بەشێوەیەكی فراوان لـەم جیهانـەدا بلأوبوەتەوەو هەوڵ دەدرێت كەژیانی مرۆڤ بەباشی مسۆگەر بكرێـت، بـەلأم ئـەم پێشكەوتنەی لـەبواری كـشتوكاڵداهەیە لایەنێكی ترسناكی هەیە، ئەویش بلأوبونەوەی نەخۆشی و مـێش و مەگــەز كەلــەم بەرهەمانــە دەدات. لەبەرئــەم هۆیــە گرنگــە لەگــەڵ پێــشكەوتنی كــشتوكاڵ لەهــەمان كاتــدا هەوڵـدراوە كەچارەی ئـەو كارەسـاتی بلأوبونـەوەی مێش و مەگـەزو نەخۆشـیەكانیان بكرێـت، ئـەویش بەدۆزینـەوەی چـارەی تایبـەتی بـۆ قەلأچـۆكردن و بنبڕكردنـی ئـەوجۆرە زیندەوەرانە، واتـە دروسـتكردنی ئاوێتـەی تایبـەتی لەسـەر ئاستی پیشەسازی. لـەم لایەنـەوە رووەك كوژەكـان دەكرێن بەم گروپانەوە.

أ- ئاوێتـــە ئۆرگانیـــە فۆســـفۆریەكان Organo – phosphorus Compounols.

ب- ئاوێتـــــــەكانی كاربـــــــامیس Carbamates.

ج- ئاوێتـــە هایدرۆكاربۆنیـــە كلۆریـــەكان Chlorinoteal Hydrocarbons.

7-3-1. **ئاوێتە هایدرۆكاربۆنیە كلۆریەكان:**

ئـەم ئاوێتـە كوژەرانـە بەگـشتی دەكـرێن بەسـێ گروپی سەرەكییەوە.

أ. گروپـــــــــــــــــــــــــــــــی (د.د.ت DDT Dichlorodiphenyl-trichloro.ethane-.

ب. گروپی شەشەكلۆریدی بەنزین (Benzene Hexachloride – BHC)

ج. گروپـــــی ئاوێتـــــە بازنیـــــە ناتێرەكـــــان Cyclodiene Compounds

مادەی DDT ——— $(C_6H_4Cl)_2 – CH.Cl_3$

مـــادەی (د.د.ت) بۆیەكـــەمجار لەســـاڵی 1874 لەلایـــەن (زایـــدلرZeidler) ەوە ئامـــادەكراوە، بـــەلأم دەركـەوتنی و بـەكارهێنانی وەك رووەك كـوژەر دەگەڕێتـەوە بۆ (پاول مولر –Paul Muller– لەساڵی 1939).

ئـەم ئاوێتەیـە لەسـەر ئاسـتی پیـشەسازی لـە ئاوێتــــەی (كلــــۆرۆبنزین)و ئاوێتــــەی (كلــــورال- سیانەكلۆرئەسیت ئەلدیهاید) ئامادەدەكرێت، یـان مـادەی كلۆرالی ئاوی بەیارمەتی ترشی گۆگردیك.

ئـەم كارلێكـە بـە ئاسـانی پێكـدێت و بەرامبـەر تیـشك و هـەوا جێگیرە ئەمـەش هۆیـەكی مانەوەیـەتی بـۆ ماوەیـەكی درێـژ، ئـەم ئاوێتەیـە بریتییـە لـەتۆزێكی سـپی نارێك لەشێوەداو (14) لێكچوی (Isomer) هەیە، لەبەرئەم

هۆیە پلەی گەرمی کوڵاندنیان و شلبونەوەیان جیاوازە، جۆرە خاوێنەکەی لەپلەی گەرمی 109 پلەی سیلیزی شل دەبێتەوە و لەپلەی گەرمی 185 پلەی سیلیزی دەکوڵێت. دەتوانرێت لەپلەی گەرمی (115 –120) پلەی سیلیزی بۆچەند سەعاتێك گەرم بکرێت بێ ئەوەی شی ببێتەوە. واتە توانای بەرهەڵستی پلەی گەرمی بەرز دەکات، بەئاسانی لەزۆربەی توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە، وەك ئەسیتۆن و چوارەکلۆریدی کاربۆن و هێکسانی بازنی و ئەسیتاتی ئەسیل و ئیسەری ئەسیلی و کهولی ئەسیلی و هی دیکەش و بەرادەیەکی جۆراوجۆر.

ئەنجامی لێکۆڵینەوەو تاقیکردنەوە نیشانی داوە کەئەم ژەهرە بەئاسانی دەگاتەلەشی مەگەزەوە و کاریگەری خۆی بەجێدەهێنێت.

بەشێوەیەکی گشتی دەربارەی کاریگەری ژەهری (د.د.ت) بیروباوەڕێکی جیاواز هەیە، چونکە ئەم ژەهرە کاردەکاتە سەر زۆری دەزگاکانی لەش، وەك دەماری هەست و ماسولکەو کرداری هەرس و جۆری خواردەمەنی ، بۆنمونە کاردەکاتەسەر سیستەمی ئەنزیمە تایبەتیەکانی دەزگای دەمار، واتە سیستەمی ئەسیتیل کولین – کولین ئیستەریز Acetycholine – Cholinestrase System، ئەمەش سیستەمێکی سێنتەری دەماخە بۆگواستنەوەو جولاْنەوەو بەجێهێنانی ئەو بڕیارانەی لەدەماخەوە دەردەچن، واتە سەرچاوەی کارکردنی هەموو دەمارە، ئەم سیستەمە لەسەر بنەمای ئەسیتیل کولین بەستراوو ئازادە.

تاقیکردنەوەی زاناکان دەریان خستووە کە ئەنزیمی (کولین) لەلەشدا دەبێتەهۆی شیکردنەوەی مادەی (ئەسیتیل کولین) لەوئاودا بۆ ترشی سرکەو ئاوێتەی تفتی کولین. لێرەدا دەرکەوتووە کەئەم کردارە زیندەییە بەرپرسیارە لەهاوبەشی کیمیایی وەك یاریدەدەر بۆ گەیشتنی راگەیاندنەکانی دەمار، واتە ئەنزیمەکە دەبێتەهۆی نەمانی کاری هاوبەشەکە بۆئەوەی رێگابدرێت بەدەمارەکان بۆ جولاْندنەوەو بەردەوامی کاروباری.

هەروەها مادەی (د.د.ت) کاردەکاتەسەر بۆری هەناسەو بڕی بەکارهێنانی گازی ئۆکسجین بەرزدەکاتەوەو هەندێك جار دەگاتە سێ ئەوەندەی پێویست.

دۆزراوەتەوە کەکاریگەری ئاوێتەی (د.د.ت) زەرەر مەندی و ژەهرینی لەسەر رووەك بەگشتی بەرز نییە، هەروەها کاریگەری نییە لەسەر ئەو زیندەوەرانەی لەناو زەویدا دەژین و کارناکاتەسەر ئەو رووەکانەی خاوەن رەگی درێژن، بەپێچەوانەی ئەو رووەکانەی رەگەکانیان لەئاستی زەوییەوە نزیکن و کاریگەری لەسەر گەڵای درەخت و بەرهەمی زۆر بەرز نییە. بەگشتی ماددەی (د.د.ت) کاردەکاتەسەر زۆربەی ئاژەڵان وەك ژەهرێك. ئەم ژەهرە لەرێگای دەزگای هەناسەو هەرس و پێستەوە دەگاتە شانەکانی لەشی ئاژەڵ، کاریگەری (د.د.ت) لەسەر پێست یەکسەر نییە. ئەوەی زانراوە کەمادەی (د.د.ت) بەگشتی لەو شوێنانە گرد دەبێتەوە کەچەوری تێدا کۆدەبێتەوە، وەك زەردێنەی هێلکەو ریشاڵەکانی لەش. ئەم ژەهرە کاردەکاتەسەر گورچیلەکان و جگەرو دەبێتەهۆی گۆڕینی –گلایکۆجین– نیشاستەی ئاژەڵی – لەش و رێگای پەیدابوونی – ترشی لاکتیك –دەبرێت، لەگەڵ گۆڕینی بڕی ئۆکسجین بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ یان نێگەتیڤ بێت.

2. مادەی شەشەکلۆریدی بەنزین – بەنزین هیکساکلۆراید – Benzene Hexachloride ئەم ئاوێتەیە بۆیەکەم جار لەساڵی 1825 دا لەلایەن میخائیل فەرەدایەوە ئامادەکراوە، بەڵام زانا (ڤاندیرلیندان – Van der Lindane) لەساڵی 1912 دا هەرچوار (لێکچوەکانی isomer) دۆزیوەتەوەو ناوی (lindane) ی بۆ داناوە شەشەکلۆریدی بەنزین بە مەگەز کوژەرە چالاکەکان دادەنرێت.

ئامادەکردنی لەسەر ئاستی پیشەسازی بەکردارێکی ئاسان پێك دێت، ئەویش بە کلۆرکردنی بازنەی بەنزین دەبێت و بەیارمەتی گەرمی و تیشکی ژوور بنەوشەیی شەشەکلۆریدی بەنزینی خاوێن بریتی یە لە مادەیەکی رەقی ناڕێك لەشێوەداو رەنگێکی قاوەیی هەیەو لەگەڵ بۆنێکی ناخۆش، لەپلەی گەرمی 65 پلەی سیلیزی شل دەبێتەوەو رێژەی جیاواز لەتوێنەرەوە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە، مژی ئاسان بۆ کوشتنی مەگەز کارناکاتەسەر چالاکی رووەك، بەڵام بەکارهێنانی بەشێوەیەکی خەستی کاردەکاتەسەر چالاکی رووەك و پێگەیشتنی تۆوی روەك و تێکدانی پێکهێنانی.

بەگشتی نیشانەی ژەهر لێدانی ئەم ئاوێتانە بەم جۆرەیە:

أ. هەستیارێکی Sensitivity زۆروبەتین.

ب. راچڵەکین Tremors و لەرزین Convulsion.

لەم بوارەدا بۆ چارەسەرکردن ئاوێتەی (پینۆباربیتاڵ pento Barbital) بەکاردەهێنرێت. ئەم دەرمانەچارەسەری نیشانەی ژەهرەکە دەکات وکاریگەرییەکانی دەوەستێنێت، بۆی هەیە کاریگەری ئەم ژەهرە بگاتە جگەرو دەبێتەهۆی گەورەبوونی قەوارەی جگەرو شانەکانی فراوان دەبێت، بۆپزیشکی پسپۆڕی هەیە لەهەموو کاتێکدا دەرمانی تایبەتی بنوسێت رەنگە ئەو دەرمانانەی ئێمە باسی دەکەین دەست نەکەوێت.

3. گروپی داینی بازنی Cyclodienc compounds.

بریتی یە لە کۆمەڵێك ئاوێتەی هایدرۆکاربۆنی زنجیرەیی و رێژەیەکی بەرز لەتوخمی کلۆر هاوبەشیانەو بەژەهرێکی زۆربەتین و بەهێزدادەنرێت بۆنمونە:

أ. کلۆردین: Chlordane

ئەم ئاوێتەیە لەکارلێکی نێوان (شەشەکلۆر پینتادایین بازنی Hexachlor pentodiene) و(شەشەکلۆر پینتادایین جووتەبازنە Hexa chlorodi cyclopentadiene) کلۆردین بریتی یە لە شلێکی چەوری لینجی رەنگ قاوەیی و بۆنی درەختی ئورزی لوبنانی (Cedar) لێ دێت. لەپلەی گەرمی 175 پلەی سیلیزی دەکولێت، بەخاوێنکردنەوەی رەنگەکەی بەرەو زەرد دەچێت، لەتوێنەرەوە ئۆرگانیکە ئەلیفاتییەو ئەرۆماتیەکاندا دەتوێتەوە، وەك ئیسەرەکان و کیتۆنەکان و ئیستەرەکان، بەلام لەئاودا ناتوێتەوە، بەتێکەڵاوکردنی لەگەڵ گیراوە تفتەکاندا دەگۆڕێت بۆ ئاوێتەیەکی ژەهر نەبوو، لەگەڵ جیابوونەوەی کلۆریدی هایدرۆجین، خاوەنی (10) لێکچووە هەریەکە کاریگەری تایبەتی خۆی هەیە.

ئەم ئاوێتە ژەهرینانە لەرێگای دەم و لووت و پێستەوە دەگەنە بەشەکانی دیکەی لەش. کاریگەرییان لەسەر مەگەز بەتینە، واتەئەگەر بە خەستیەکی بەرز بەکارهێنرا، ئەوە مەگەزەکە زۆر بەخێرایی دەکوژێت.

کاریگەری ئەم ژەهرانە بۆسەر مرۆڤ و ئاژەڵانی دیکە چوار ئەوەندەی کاریگەرەکانی ئاوێتە (د.د.ت) یەو بەتایبەتی کاردەکاتەسەر جگەر.

ب. ئاوێتەی حەوت کلۆر (Heptachlor):

حەوتەکلۆری خاوێن بریتی یە لەباری رەقێکی کریستاڵی سپی، لەپلەی گەرمی 95–96 پلەی سیلیزی شل دەبێتەوەو لەزۆربەی توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە، وەك ئەسیتۆن و بەنزین و چوارە کلۆریدی کاربۆن. لەبواری ژەهردا کاریگەرییەکانی لەکلۆردین بەهێزترە.

ج. ئەڵدرین Aldrin:

شێوەی کریستاڵی رەنگ سپی هەیە، لەپلەی گەرمی 104 پلەی سیلیزی شل دەبێتەوە، گیراوە تفتەکان کاری تێ ناکەن، جۆرە پاك نەکراوەکەی شێوەی رەقێکی مۆمی قاوەیی هەیە. ئەڵدرین دەکەوێتە گروپی ئەو ژەهرانەی بۆ بنبڕکردنی مێش و مەگەز بەکاردەهێنرێت.

نیشانەی کاریگەرییەکەی بەتایبەتی لەسەر دەزگای هەست دەردەکەوێت، هەروەك (د.د.ت) بەگشتی زەرەرمەندی بۆ رووەك نییە ئەگەر بەپێی ئەو ئامۆژگارییانەی بۆی دانراوە. بەلام کاریگەری لەسەر ئاژەڵە بەرزەکان زۆربەهێزو بەتینە. لەرێگای دەزگای هەرس یان پێستەوە دەگاتە شانەکانی دیکەی لەش.

نیشانەی ژەهرلێدانەکەی بە نزمبوونەوەی پەستانی خوێن و لەش قورسی دەست پێدەکات، لەگەڵ رشانەوەو ژانەسەر و بورانەوە، بەگوێرەی خەستی رەنگە لە ماوەی 24 سەعاتدا کۆتایی بەژیان بهێنێت، هەروەك (د.د.ت) لە شوێنە چەورەکانی لەشی ئاژەڵە بەرزەکاندا کۆدەبێتەوەو دەبێتە هۆی گەورەبوون و ئاوساندنی جگەر، ئەم ئاوێتەیە کاریش دەکاتە سەر ژیانی ماسی و باڵندەو هەنگ و زیندەوەرانی دیکەش.

د. ئایزۆدرین Isodrin:

ئایزۆدرین بریتیە لە مادەیەکی کریستاڵی سپی، بە گەرمکردنی لە پلەی 100 پلەی سیلیزی شل دەبێتەوە بەلام گیراوە تفتەکان کار ناکەنە سەری دەخرێتە لیستەی ژەهرە بەهێزەکان، لەبەر ئەوە لەکاتی بەکارهێنانیدا دەبێت دەست کێش لە دەست بکرێت، دەم و چاو داپۆشرێت، بەرگی پاراستن بەکاربهێنرێت، هەروەها دەبێت هەوای ئەو شوێنە لە جوڵانەوە دابێت، دەبێت نەیەڵێت هیچ برێکی بگاتە خۆراك و ئالیکی ئاژەڵ.

هـ. ئەندرین Endrin:

بریتیە لە مادەیەکی کریستاڵی سپی لە پلەی گەرمی 200 پلەی سیلیزی شل دەبێتەوە و لە گیراوەی

تفتەکاندا شی نابێتەوە، بەڵام ترشە کانزاییەکان کاری لێ دەکات و دەیگۆڕێت بۆ جۆری لێکچووەکانی کە بە ژەهر دانانرێت. ئەندرین لە ئاودا ناتوێتەوە، بەڵام لە زۆربەی توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە، بەڵام لە توێنەرە ئەرۆماتیەکاندا باشتر دەتوێتەوە لە ئەلیفاتیەکان، بەگشتی کاریگەری ژەهرینی ئەم ئاوێتەیە دەکەوێتە سەر دەزگای دەمار و هەست، هەروەها لە ڕێگای دەزگای هەناسەو پێستەوە دەگاتە بەشەکانی لەش.

و. دیلدرین Dieldrin:

دیلدرین بریتیە لە مادەیەکی کریستاڵی زەرد لە پلەی گەرمی 150 پلەی سیلیزی شل دەبێتەوە لەئاودا ناتوێتەوە.

بەڵام لە زۆربەی توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە. کاریگەری ژەهرینی نزیکە بە (د.د.ت).

ی. تۆکسافین Toxaphene:

تۆکسافینی پوختە بریتیە لە شلێکی بێ ڕەنگ، لە پلەی گەرمی 104 – 110 پلەی سیلیزی دەکوڵێت. ئەم ژەهرە لە کاریگەریدا زۆر بە چالاک دادەنرێت، بە تایبەتی بەرامبەر بە ژمارەیەکی جۆری مەگەز. هەروەها بەرامبەر بە مرۆڤ بە ژەهرێکی زۆر بەهێز دادەنرێت، لەبەر ئەوە دەبێت ئەم ژەهرە لەناو ماڵدا بەکارنەهێنرێت، چونکە بە ئاسانی لە پێستی مرۆڤەوە دەگاتە بەشەکانی دیکەی لەش و کاریگەری خۆی بەجێدەهێنێت. بەگشتی کاریگەریەکەی چوار ئەوەندەی ئاوێتەی (د.د.ت) یە. نیشانەی کاریگەریەکانی بە لیکێکی زۆر و ڕشانەوە دەست پێدەکات و کۆڵنجێکی تەواو و گێژبوون و بورانەوەو ڕەنگە لە ماوەی 4 – 24 سەعاتدا ببێتە هۆی مردن.

ئەم ژەهرە وەک (د.د.ت) لە شوێنە چەورەکانی لەشدا کۆد دەبێتەوەو دوایش کاریگەرییەکەی بەتین تر دەکات.

7–3–2. ئاوێتە ئۆرگانیکە فۆسفۆریەکان بۆ مەگەز کوژە:

Organic phosphorus Insecticides

لێکۆڵینەوە، دەربارەی ئاوێتەکانی ئۆرگانە فوسفور وەک کوژەر لەکاتی شەڕی دووەمی جیهانیدا لە لایەن زانای ئەڵمانی (گیرهارد شرادەر) وە دەست پێکراوە، لەم بوارەدا بە هەزارەها ئاوێتەی ئۆرگانی فوسفۆریان تاقیکردۆتەوە بۆ دۆزینەوەی کاریگەری ژەهرینیان بۆ بەکارهێنانیان وەک ژەهر بۆ قەڵاچۆکردنی مێش و مەگەز و قارچك و هی دیکەش.

ئاوێتە فوسفۆریە ئۆرگانیکەکان بریتیە لەو ئاوێتە هایدرۆکاربۆنانەی کە یەك ئەتۆم یان زیاتر لە توخمی فوسفۆریان تێدایە.

ئەم لێکۆڵینەوانە ئەو ئەنجامانەیان نیشان دا کە زۆربەی ئاوێتە ئۆرگانیکە فۆسفۆرەکان کاریگەری ژەهرینیان زۆر بەرزە، بە تایبەتی لەسەر ئاژەڵە خوێن گەرمەکان و بەرهەڵستیەکی تەواوی ئەنزیمی (ئیستەر کولین) دەکات کە لە ریشاڵەکانی دەزگای دەماردایە.

هەروەك گوتمان ئەنزیمی ئیستەر کولین ئاوێتەی ئەستیل کولین شی دەکاتەوەو ئەم ئەنزیمە وەك یاریدەدەرێکی کیمیایی فەرمانەکانی سێنتەری دەماخ بڵاودەکاتەوەو وەڵامدانەوەیان وەردەگرێتەوە.

بەگشتی ئاوێتە فۆسفۆرە ئۆرگانیکەکان دەکرێن بەم پۆلانەی خوارەوە:

أ. ئاوێتە فۆسفاتیەکان Phosphates وەك (فلۆرفۆسفات دوانە ئەسیل – -Diethyl flucerophosphate) بە ژەهرێکی ناسراو دادەنرێت، هەروەها ئاوێتەی (دووائایزۆپرۆپیل – فلۆرۆفۆسفات – Diisopropyl-Fluorophosphate).

ب. ئاوێتە فۆسفۆریە گۆگردیە ئۆرگانیکەکان Phosphothioates

بریتیە لە کۆمەڵێك ئاوێتەی ئۆرگانیکی کە توخمی فوسفور و گۆگردی تێدایە. ئەم ئاوێتانە لە بەشی (أ) جێگیرترن و چالاکیان لە کاری ژەهریندا بەتین ترە، بۆ نمونە: پاراسیون Parathion

بەکارلێکی نێوان کلۆریدی فوسفۆر لەگەڵ گۆگرد لە تەنورێکی گەرمدا تاوەکو 130 پلەی سیلیزی، وەك یەکەم هەنگاو، ئینجا ئەم بەرهەمە لە کلۆریدی بەنزیندا دەتوێنرێتەوەو بۆ ماوەی 15 سەعات گەرم دەکرێت.

پاراسیون بریتیە لە ئاوێتەیەکی شلی ڕەنگ زەرد، لەپلەی گەرمی 157 – 162 پلەی سیلیزی دەکوڵێت و لە پلەی (6) پلەی سیلیزی دەچێتە سەر باری کریستاڵی دەرزیی.

لەئاودا کەم دەتوێتەوە، بەڵام بە باشی لەگەڵ ترشەکان و کهولەکان تێکەڵاو دەبێت و دەبێت کهولەکان لە شەش ئەتۆم کاربۆنی کەمتر تێدا نەبێت.

پاراسیون بە ژەهرێکی بەتین و بەهێز دادەنرێت، بە تایبەتی بۆ ئاژەڵە خوێن گەرمەکان. زۆر بە خێرایی لە هەموو دەزگاکانی هەناسەو چاو و هەرس و پێستەوە دەمژرێت. بڕی مژی کوشندەی بۆ مرۆڤ لەرێگەی دەمەوە نزیکەی 2–5 ملگم / کگم – ە. ئەم ژەهرە بە زۆری بۆ قەڵاچۆکردنی جاڵجاڵۆکەو زۆربەی مەگەزەکان بەکاردەهێنرێت.

نیشانەی ژەهرینی بۆ مرۆڤ بەم جۆرە دەبێت:

هەست بە رشانەوەو نەخواردن و ئازارێکی تەواوی هەموو لەش و دەم و شکبون و کۆڵنج و تێکدانی توانای بینین و لەرزینی پێڵوی چاو و ماسولکەکانی لەش و زمان و ئیفلیج بوونی بۆری هەناسە و رەنگە بگاتە کۆتایی ژیان.

بۆ چارەکردنی ئەم کاریگەرانە دەبێت پزیشکی پسپۆڕ سەرپەرشتی بکات، دەتوانرێت مۆرفین، میسۆفیلین، ئەمینۆفیلین، ئەترۆپین و هەرچی دەرمانێکی دیکەی پزیشک بۆی دادەنێت بەکاربهێنرێت، چارەسەرکردنی دەبێت بەردەوام بێت تاوەکو ئەنزیمی (کولین ئیستەریز) دەگەڕێتەوە بۆ چالاکیەکانی.

2. **مەسیلی پاراسیۆن** Dimethyl Parathion

جیاوازی رەوشتی ئەم ئاوێتەیە لەگەڵ جۆری یەکەم دەگەڕێتەوە بۆ گروپی مەسیل و مەسیل پاراسیۆن بریتیە لە مادەیەکی کریستاڵی سپی، لەپلەی گەرمی 35–36 پلەی سیلیزی دا شل دەبێتەوە، توانەوەی لەئاودا کەمە، بەڵام لەگەڵ زۆربەی توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا تێکەڵ دەبێت لەنێوان ئاودا بەهێواشی شی دەبێتەوە کاریگەری ژەهرینی لەسەر ئاژەڵە خوێن گەرمەکان زۆر بەرز نییە.

3. **دایازینۆن** Diazinon:

باری شلی هەیە و لەپلەی گەرمی 83–84 پلەی سیلیزیدا دەکوڵێت، لەگیراوەی تفتدا جێگیرترەو لەئاودا بەهێواشی شی دەبێتەوە، هەروەها لەترشەکاندا، بەئاسانی لەتوێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە.

4. **پارائۆکسون** Para-Oxon:

باری شلی هەیە و بێ رەنگەو لەپلەی گەرمی 148–151 پلەی سیلیزیدا دەکوڵێت، توانەوەی لەئاودا کەمە، بەئاسانی لەگیراوەی تفتدا شی دەبێتەوەو لەزۆربەی توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوە، بەڵام توانەوەی لە هایدرۆکاربۆنە پارافینەکاندا زۆر کەمە.

پارائۆکسون ژەهرێکی زۆر بەهێزە، بەتایبەتی بۆ زۆربەی مێش و مەگەزو ئاژەڵە خوێن گەرمەبەرزەکان.

5. **کلۆرۆسیۆن** Chlorothion

بە تایبەتی بۆ قەڵاچۆکردنی ئەو دەردانەی تووشی درەختی بەردار دەبێت، وەك سێو و هەرمێ و مێشی ناوماڵ و هەندێك مەگەزی دیکە، بەڵام کاریگەری لەسەر ئاژەڵە خوێن گەرمەکان لاوازە، دەتوانرێت بۆ نەمانی مشك و جرج و قالۆنچە بەکاربهێنرێت.

ج . ئاوێتە فۆسفاتیە فۆسفونیەکان:

1. O-ethyl-O,P,Nitrophenyl-benzene (thiophosphate) EPN

بریتیە لە مادەیەکی کریستاڵی زەرد کاڵ، لە پلەی گەرمی 36 پلەی سیلیزی شل دەبێتەوە توانەوەی لەئاودا کەمە، بەڵام لەزۆربەی توێنەرە ئۆرگانیکەکاندا دەتوێتەوەو لەگیراوەیەکی تفتدا شی دەبێتەوە.

2. **دیپتریکس** Diptrex:

مادەیەکی شێوە کریستاڵە لەپلەی گەرمی 83–84 پلەی سیلیزی شل دەبێتەوە، توانەوەی لە ئاودا کەمە، هەروەها لە توێنەرە ئەرۆماتیەکاندا، بەڵام لە توێنەرە ئەلیفاتییەکاندا باشتر دەتوێتەوە، لە ئاودا بەکەمی شی دەبێتەوە و پلەی شیبونەوەی لەترشیدا بەرزترە بەتایبەتی لەگەڵ گەرمکردندا.

3. **فوسفۆ دوانە گۆگرد** Phosphoro dithionat.

7–3–3. **کاربامـــــــــات** (Carbamates -N Methyl-Carbamates):

بریتی یە لەو ئاوێتە ئۆرگانیکانەی توخمی نایترۆجینی تێدایە لەگەڵ سێ گروپی مەسیلی یان ئەسیلی یان پرۆپیلی.

7–3–4. **ئاوێتــــــە دوانەنایزۆفینۆڵــــەکان** Dinitrophenols:

بەکارهێنانی ئەم ژەهرانە بۆ قەڵاچۆکردنی مەگەز دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی 1892. ئینجا باسەکانی Taterfeld (تاترسفیڵد) لەساڵی 1925 لەئینگلتراو باسەکانی (

کاجی–Kagy) لەساڵی 1941. ئەم ئاوێتانەوەك ژەهر بۆ قەلاچۆكردنی زۆری مەگەزەكان بەكاردەهێنرێت، بۆنمونە: Dinitro-O-Gresol (DNOC).

4–7. رووەكی ژەهرین (گژوگیا):

بریتی یە لە كۆمەڵێك رووەكی وەك جۆری گیاو درك كەببێ یارمەتی مرۆڤ بنجی خۆی دادەكوتێت و تەشەنە دەكاتەوەو دەبێتە مشەخۆری خۆراكی رووەكە بەسوودەكان، بەكورتی ئەم جۆری رووەكانە زیانێكی ئابوری زۆری هەیەو دەبێت بنبڕبكرێت بەرێگای تایبەتی وەك:

أ. رێگا میكانیكیەكان: بەهەڵكەندن بەدەست و پاچەڵەو كێڵان.

ب. رێگا بایۆلۆژیەكان: هەڵبژاردنی ئەو زیندەوەرانەی لەسەر ئەم جۆری گیایە دەژین، بەلام دەبێت كارنەكەنە سەر سروشتی روەكە بەرهەمدارە ئابوریەكان.

ج. رێگا كیمیاویەكان: لێرەدا دەبێت ئەو جۆری ئاوێتە كیمیاویانە بەكاربهێنرێت كەبتوانێت ئەو جۆری گیایانە بنبڕبكات، بەتایبەتی لە كێڵگەكانی گەنم و جۆو كەتان و گەنمەشامی و چەوەنەری شەكرو برنج و هی دیكەش.

لێرەدا بەكورتی تەنها ناوی ئەو ئاوێتانە دەنوسین كەبەزۆری بەكاردەهێنرێت وەك:

1. ئاوێتەكانی زەرنیخ، وەك: زەرنیخیتی سۆدیۆم، ترشی كاكودایلیك و خوێیەكانی (Cacodylic Acid).
2. ئاوێتە ئۆرگانیكەفۆسفاتیەكان، (Organo Phosphates) وەك DPMA.
3. فینۆكسیەكان Phenoxys: وەك Chloronated Phenoxy.
4. وەرگیراوەكانی ترشی بەنزویك Benzoic clerivatives.
5. ترشەكانی پیریدین Pyridine Acids.
6. ترشە ئەلیفاتیە كلۆریەكان.
7. ئەمیدەكان AMIDES.
8. كاربامات و كارباماتی گۆگردی Carbamates and Thio carbamates.
9. دوانە نایترۆ ئەنیلینەكان Dinitroanilines.
10. نایتریلینەكان Nitriles.
11. فینۆڵەكان.
12. بیرید یلیۆمەكان Biryridyliums.
13. یۆراسیلەكان Uracils.
14. تریازولەكانTriazoles.
15. وەرگیراوەكانی یۆریا.

لەم بوارەدا ئەمڕۆ دەرمانی بنبڕكردنی گژو گیاو درك گەلێك زۆرە، بەلام هەڵبژاردنی پێویستی بەئامۆژگاری پسپۆڕانە.

تیشكدان Radiation

مەترسیەكانی و خۆپاراستن

ئەو تیشكەی سەرچاوەكەی خۆرەو بەم جیهانەی ئێمەدا بلاو دەبێتەوە پێی دەوترێت – تیشكی خۆر – كە بریتیە لە چەند جۆرێكی تیشك، وەك روناكی بینراو Visible Light و تیشكی ژوور بنەوشەیی (UV) و تیشكی ژێر سوور (Ir).

ئەو تیشكی رۆژەی كە لەو بۆشاییەی نێوان رۆژ و زەویدا نزیكەی لە 34 ٪ بە هۆی بونی هەور و وردیلەی تۆز دەشكێتەوەو بەو بۆشایەدا بلاودەبێتەوە لە 19 ٪ ئەو تیشكە بەهۆی گازی ئۆزۆن و هەڵمی ئاو و گازی دوانۆكسیدی كاربۆن دەمژرێت و ناگاتە زەوی بەم گوێرەیە لە 47 ٪ ئەو تیشك و روناكی رۆژە دەگاتە سەر زەوی، وزەی ئەم تیشكە بەشێكی بۆ هەڵمبوونی ئاوی رووبار و دەریاو ئۆقیانۆسەكان بەكاردەهێنرێت و نزیكەی 7٪ تۆێكڵی زەوی دەیمژێت و بەشێكی زۆر كەمی (0.1٪) بۆ كرداری پێكهێنانی خۆراكی شەكر لە گەلای درەختەكاندا بەكاردەهێنرێت، ئەم كردارە بنەمایەكی مانەوەی گازی ئۆكسجین و دوانۆكسیدی كاربۆنە لە سروشتدا.

لە لایەكی دیكەوە وزەی تیشكی خۆر دەبێتە هۆی كۆمەڵێك كارلێكی ئاڵۆز لە نێوان ئەو گازانەی لە هەوادا هەیە، وەك چۆن گازی نایترۆجین دەبێتە ئۆكسیدەكانی نایترۆجین بە كورتی سروشتی ئەم جیهانە ملیۆنەها ساڵە لە نێوان هاوكێش خولەیەكی رێكخراو دایەو سیستمێكی جێگێری هەیە.

بەلام لێرەوە دەتوانین بڵێن ئادەمیزاد وردە وردە بۆتە گێرە شێوێنی سیستمی ئەم سروشتەو سەنگی تەرازوەكەی دەگۆڕێت، ئەویش بە گوێرەی شوێن، بۆ نمونە زۆربوونی دانیشتوانی سەر ئەم زەمینە و پەرەسەندنی

بەرهەمی پیشەسازی و کشتوکاڵ و زۆربوونی زبڵ و پیسایی، ئەمانە هەمویان و کاری دیکەش نمونەن بۆ تێکچوونی هاوکاری نێوان سروشت و زیندەوەرانی.

لە لایەکی دیکەوە مرۆڤ توانیویەتی جۆرێکی تریش لە تیشك بدۆزێتەوە کە پێی دەوترێت تیشکی دەستکرد و بنەمای ئەم لێکۆڵینەوەیە دەگەڕێتەوە بۆ زانا (هانری بیکریل – Hanri Becquerel) لە ساڵی 1896 دا ئەم زانایە گەیشتە ئەو راستیە کە هەندێك کانزا خاوێنە قورسەکان کۆمەڵێك تیشکیان لێ دەوەشێتەوە، وەك توخمی یۆرانیۆم، ئەم توخمە جۆرە تیشکێك دەداتەوە و رەوشتەکانی تیشکی (X) هەیە کە زانا (رونتگن) دۆزیویەتیەوە.

لەو کاتەدا کۆمەڵێك لە زانایانی ئەم بوارە گەیشتنە ئەو راستیەی کە کۆمەڵێك کانزای قورس هەیە و بە کانزای تیشکە چالاك دادەنرێن، چونکە ئەتۆمەکانیان جێگیر نییە، بەڵکو بەردەوام شی دەبنەوەو ئەتۆمی توخمی سوکتریان لێ پەیدا دەبێت.

بۆ نمونە ئەتۆمی (سوریۆم Tharium) ی تیشکدەر شی دەبێتەوە بۆ تێکەڵەیەك لە ئەتۆمی تیشکدەری سوکی تازە وەك رادیۆم و پۆلۆنیۆم و قورقوشم و بزمۆس.

زانراوە ئەنجامی ئەم شیبوونەوانە برێکی زۆری لە گەرمی لێ دەوەشێتەوە. لەهەمان کاتدا لێکۆڵینەوە بەردەوام بووە کە ئەم وزەیە لە بواری چاکەو خراپیدا بەکاربهێنرێت لە بواری چاکەدا بۆ پێشکەوتنی ژیانی کۆمەڵایەتی دوور لە دەرد و نەخۆشی و پەرەسەندنی پیشەسازی و فراوانکردنی بەروبومی کشتوکاڵ. بەڵام لە لایەکی دیکەوە هەوڵدراوە ئەم وزە بەهێزە لە کاری خراپەو ماڵوێرانی و قەڵاچۆکردنی زیندەواران و تێکدانی سیستەمی ئاسایی سروشت بەکاربهێنرێت، ئێمەش لەم کتێبەدا بەشێکی کورتی لێ دەردەخەین. بە گشتی لە کرداری تیشکداندا Radiation Process توخمی تیشکە چالاکەکان شیدەبنەوە بۆ توخمی تیشکە چالاکی سوکتر و برێك لە وزەکە بەشێوەی بڵاوبونەوە Emision و مژین Absorption و گواستنەوە Transmision دابەش دەبێت. هەروەها تیشکدان جۆری زۆرە بەشێکی زۆری ناسراوەو لە کاری رۆژانەدا بەکاردەهێنرێت، وەك شەپۆلەکانی رادیۆ و تەلەفزیۆن و تیشکی بینین (روناکی). بەم جۆرە تیشکانە دەوترێت تیشکی نائایۆنی Non-ionizing بەڵام کۆمەڵی دووهەم تیشکە ئایۆنیەکان دەگرێتەوە Ionizing Radiation وەك تیشکی ئەلفا Alpha-Ray و تیشکی بێتا Beta و گاماو تیشکی ئێکس (X).

ئەم تیشکانە نابینرێن و توانای شیکردنەوەی مادەی دیکەیان هەیە، چونکە دەتوانن ئەلەکترۆنی ئۆربیتاڵەکان بجولێنن و بیانگوێزنەوە و کارلێکی تایبەتی رووبدات. لێرەدا دەتوانین بچینە سەر ئەو بەشەی کە پەیوەندی بەم کتێبەوە هەیە و مەترسیەکانیان چۆنە؟ بۆچی خراوەتە لیستی ژەهرەوە.

ئەمرۆ سەرچاوەی کاری تیشکدان لە پەرەسەندندایە چونکە وڵاتە پێشکەوتووەکان دەیانەوێت بە تایبەتی سود لەو وزە گەورەیە وەربگرن بۆ بواری پیشەسازی و کشتوکاڵ و کاروباری کۆمەڵایەتی. بۆ ئەم مەبەستە چەندەها (ریاکتەر Reactor) یان تەنوری کیمیایی هەیە کە بە هەزارەها (لێکچونی isotops) تیشکدەر پێك دەهێنێت و ماوەی مانەوەیان (تەمەنیان) لەسەر ئەو بارە لەچەند چرکەیەکەوە دەست پێدەکات هەتاوەکو هەزاران ساڵ.

مادە تیشکدەرەکان رەوشتێکی تایبەتیان هەیە، واتە هەرچی گۆڕینێکی کیمیایان بەسەردا دێت، رەوشتە تیشکدەرەکەیان لێ جیانابێتەوە، بەڵکو لە مادەی سەرەکیەوە دەگوێزرێتەوە بۆ مادە تازەکان، و هەرچەندە ژمارەی ئەلەکترۆنەکانی بەرەو کەمبونەوە بچێت، بە پێچەوانەی مادە ژەهرینەکانەوە کە دەتوانرێت بە کارلێکی تایبەتی رەوشتی ژەهرینەکەی نەمێنێت.

دەزانین کە کرداری تیشکدان لە نێوان ئامێری تایبەتیدا بۆ زۆر کاروبار بەجێدەهێنرێت، بە تایبەتی بۆ کاروباری پزیشکی و چارەسەرکردنی نەخۆشی وەك شێرپەنجەو نەخۆشی پێست، هەروەها لە بواری پیشەسازی و بەرهەمێنانی وزەی ئەلکتریکی کە دەبێتە هۆی کردنەوەی دەروازەی گۆڕینی ژیانی کۆمەڵایەتی بەرەو چەرخێکی رۆشنبیر و پێشکەوتن بە کورتی ئەم تیشکە ئایۆنانە ئەمرۆ بونەتە سەرچاوەیەکی سەرەکی وزە وەك:

1. کورەی (فرن) ناووکی Nuclear Reactor.

2. بەرهەمەکانی کارلێکی – ناوکە کەرت بوون Nuclear Fission.

3. ئێستگەکانی بەرهەمی وزەی ئەلکتریکی Electricity Generators.

4. سەرچاوەی توخمە سروشتیە تیشکدەرەکان، وەك رادیۆم (Ra)، یۆرانیۆم (U) و خوێیەکانی.

5. ئایزۆتوپە تیشکدەرە دەستکەوتوەکان وەك کۆباڵت (Co) تیشکدار و یۆدی تیشکدار بەڵام پێش ئەوەی بکەوینە سەر باسی مەترسی تیشکدانەکان دەبێت کورتەیەك دەربارەی سروشت و زەیان بخەینە بەرچاو، بۆ نموونە:

أ. تیشکی (X) و تیشکی گاما X-Rays and Gamma Rays ئەم دوو تیشکە جۆرێکن لە تیشکی – ئەلکترۆمەگنیتی – لە رەوشتیاندا نزیکن بە تیشکی رووناکی و خاوەن شەپۆلی کورتن و لەگەڵ وزەو لەرینەوەیەکی بەرز. بەڵام تیشکی (X) و گاما لە سەرچاوەدا جیاوازیان هەیە، ئەم دوو تیشکە خاوەن بارگەیەکی هاوتان، لەبەر ئەوە ناتوانرێت رێگەیان لیٚ بگیرێت بەڵکو دەتوانرێت تینیان کەمبکرێتەوە.

ب. تیشکی ئەلفا: بریتیە لە ئایۆنە پۆزەتیڤەکانی هیلیۆم (+2) ئەم تیشکە لە ئەنجامی کارلێکی ناوکە کەرتبونی Nuclear Fission ئایزۆ تۆپە تیشکدەرەکان پەیدا دەبێت، واتە ئایزۆتۆپی توخمە قورسەکانی خاوەن ژمارەی ئەتۆمی بەرز، وەك سوریۆم (Th-90) یان رادیۆم Ra-88.

ئەم تیشکە توانای بڵاوبونەوەی لاوازە، چونکە بە گوێرەی تیشکەکانی دیکە بارگە پۆزەتیڤەکەی و سەنگی قورە بەڵام ئەگەر ئەم پارچۆڵە تیشکدەرانە گەیشتنە شانەکانی لەش، ئەوا دەبێتە سەرچاوەیەکی کرداری تیشکدان لەناو لەشدا، لێرەوە مەترسی دەست پێدەکات.

ج. تیشکی بێتا Beta Ray: بریتیە لە زنجیرەیەکی تەنی ئەلەکترۆنی خاوەن بارگەیەکی نێگەتیڤ و وزەیەکی بەرز و تەنێکی سوك، توانای دەرچونی بەناو پەردەیەکدا تیژترە لە تیشکی ئەلفا، لەبەر ئەوە دەتوانرێت بەری لیٚ بگیرێت و تێپەڕ نەبێت بۆ ئەم مەبەستە دەتوانرێت تەبەقی ئەلەمنیۆم یان شوشە یان پلاستیك بەکاربهێنرێت.

بەگشتی بۆ دەستنیشانکردنی مەترسی ئەم تیشکدانە پێویستە پێش هەموو شتێك رێگای تایبەتی هەبێت بۆ پێوانی بڕی ئەو تیشکدانە، ئەمرۆ گەلێك ئامێری هەیە بۆ نمونە:

1. ئامێری ژمێرەری گایگەر Geiger-Mullar Counter.

2. ئامێری درەوشە ژێر Scintillation Counter.

3. تەبەقی فۆتۆگرافیPhotografic Film.

4– ژووری ئایۆنین Ionization Chambers.

بۆ پێوانی ئەنجامی ئەم ئامێرانە یەکەی (Unit) تایبەتی هەیە، بۆ نمونە:

أ. یەکەی تیشکە چالاکی Unit of Radioativity.

بڕی تیشکە چالاکی ئایزۆتۆپە تیشکدەرەکان بە یەکەی کوری (Qurie) دەپێورێت، واتە بە (میلی کوری یان کیلو کوری). ناوی بڕی ئەم تیشکە چالاکیانە لە بواری ئامێرەکانی پزیشکی و پاکژکردنەوەی خواردەمەنی بەکاردەهێنرێت.

ب. ئامرازی پێوانی بڕی کاریگەری تیشکی ئێکس (X) و تیشکی گاما () لێرەدا یەکەی بڕی رۆنتگن Rontgene یان یەکەی (راد – Rad) بەکاردەهێنرێت کە بریتیە لە بڕی تیشکی مژراو.

ج. لە بواری پێوانی کاریگەری تیشکدان لەسەر زیندەوەر یەکەی پێوانی (ریم – Rem) بەکاردەهێنرێت.

8 – 1. **کاریگەری تیشکدان** Radiation Effects:

مەترسی کاریگەری تیشکدانی توخمە تیشکدەرەکان Radioactive Elenents لەسەر لەش دەگەڕێتەوە بۆ بڕی ئەو تیشکەی لەش دەیمژێت و چۆن لەناو لەشدا لەسەر باری بەئایۆن بوون بەردەوام دەبێت، چونکە ئەو ئەلکترۆنە سەربەستانەی لەکرداری تیشکدانەوە پەیدا دەبن، هەر بەگورجی دەمێننەوەو دەبنەهۆی تێکچوونی بەندەکانی ناوێتەی شانەکانی لەش. لێرەدا کاریگەری ئەو تیشکدانە دەردەکەوێت.

بەگشتی کاریگەری تیشکدان لەسەر زیندەوەر جیاوازییەکی تەواوی هەیە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ جۆری زیندەوەران و بڕی ئەو تیشکدانە، بۆنمونە کاریگەری تیشکدان لەسەر بەکتریاو زیندەوەرە نزمەکان لاوازترە لە

زیندەوەرە بەرزەکان، بەتایبەتی خوێن گەرمەکان، لێرەدا بۆ کاریگەری تیشکدانە نموونەی باشمان هەیە، ئەویش تەقینەوەی دوو بۆمباکەی سەر شاری (هیرۆشیماو ناکازاکی) لەیابان لەکاتی شەڕی دووەمی جیهانی داو هەربەم دووکارەساتە دڵتەزێنانە کۆتایی ئەو شەڕەی پێهێنا.

لێرەدا دەتوانین کاریگەری ئەو تیشکدانانە لەسەر بەشەکانی لەش لەم چەند خاڵەدا گرد بکەینەوە:

أ. کاریگەری لەسەر پێست و دوا پلەی توشبوون بەنەخۆشی شێرپەنجە.

ب. کاریگەری لەسەر شانەکانی مۆخی ئێسقان کەپێکهاتووەکانی خوێنی تێدا پێك دێت.

ج. کاریگەری لەسەر دەزگای زاوزێ ی ژن و پیاو، رەنگە هەندێکجار بگاتە کاری منداڵ نەبوون کەبۆهەردوولا دەگەڕێتەوە، هەندێکجاریش ئەگەر منداڵ هاتە دنیاوە، بۆی هەیە بەشێوەیەکی رێك و پێك نەبێت.

د. ئەگەر کاریگەری تیشکدان گەیشتە سەر دەزگای بینین، پاش ماوەیەك چاو توشی ئاوی رەش دەبێت و رەنگە تینی ئەو کارە بگاتە کوێربوون.

لەخشتەی (8-1) دا بۆنمونە ناوی ئایزۆتۆپی ئەو توخمە تیشکدەرانە نیشان دەدەین کەلەکۆئەندامەکانی لەشدا کۆدەبێتەوە.

خشتەی (8-1) ئایزۆتۆپی ئەو توخمانەی لەناو لەشدا کۆدەبنەوە

سیەکان	گورچیلە	جگەر	ئێسقان
نیکلNi-63	کرۆم Cr-51	مەنگەنیز Mn-56	بیریلیۆم Be-27
رادۆن Ra-222	مەنگەنیز Mn-56	نیکل Ni-59	کاربۆن-C 14
پۆلۆنیۆم PO-210	گیرمانیۆم Gr-71	کوباڵت Co – 60	فلۆرF-18
یۆرانیۆم U-238	زەرنیخ As-76	مس Cu – 64	فۆسفۆر-P 32
پلۆتۆنیۆم Pu-339	رودیوم – 105 Rh	زیو Ag – 105	کالیسیۆم Ca-45

8-2. **خۆپاراستن لە کاریگەری تیشکدان:**

بەگشتی کاریگەری تیشکدان Radiation ئەوەندە ئاڵۆزو ستەم و تێکەڵاوە بەهیچ جۆرێك ناتوانرێت چوارچێوەیەکی تایبەتی لەئامۆژگاری و خۆپاراستنی بۆ دابنرێت، لەبەرئەوە دەتوانین پێش هەموو شتێك ئەوەندە بڵێین کەئەو کەسەی یان ئەو شوێنەی دەکەوێتە ژێر کاریگەری تیشکدان دەبێت هەوڵ بدرێت و بەپێی توانا کەمترین کات لەژێر ئەو بارەدا بێت، فریاگوزاری ئاسایی لەم بوارەدا ئەوەندە ئاسان نییە، چونکە بەسادەیی کەس ناتوانێت بۆیارمەتی خۆی لەو شوێنە نزیك بخاتەوە.

بەلاّم بەشێوەیەکی گشتی دەتوانرێت هەندێك رێگای تایبەتی وەك ئامۆژگاری لەچەند خاڵێکدا کۆبکەینەوە:

1. ماوەی کاریگەری تیشکدان: بەهەموو جۆرێك و بەپێی توانا دەبێت هەوڵ بدرێت توشبوو لەو شوێنە دووربخرێتەوە، بۆئەوەی کاریگەری تیشکدانەکە کەمتربێت و لەوەدا هەیە چارەی هەبێت.
2. دووری سەرچاوەی مادەی تیشکدان.
3. بەکارهێنانی بەربەستی خۆپاراستنی تایبەتی Protective Screen.

هەر لێرەدا چەند ئامۆژگارییەك بۆخۆپاراستن لەلابوری تیشکەچالاك کۆ دەکەینەوەو کەدەبێت بەرێك و پێکی و بەباشی پەیرەو بکرێت:

1. بەهیچ جۆرێك نابێت لەلابوردا مژەری (Pipette) بەدەم بەکاربهێنرێت.
2. نابێت خاولی و دەستەسڕی دەزوو بەکاربهێنرێت، بەڵکو دەبێت خاولی یان دەستەسڕی کاغەز بەکاربهێنرێت و لەشوێنێکدا کۆبکرێتەوەو بنێررێتە شوێنی تایبەتی، هەروەها نابێت بەدەم کاربەهیچ بۆری و لولەیەك بکرێت.
3. ئەگەر لەلابوردا برینێك روویدا، نابێت لەو شوێنە تیمار بکرێت.
4. نابێت هیچ شتێکی لابور بخرێتە تەنەکەی زبڵەوە.
5. دەبێت لەهەموو کاتێکدا بەدەستکێشەوە کاربکرێت، واتە دەستکێشی لاستیك.

تێکچوونە فسیۆلۆژییەکانی خوێن:
(کەم خوێنی)

ئەکرەم قەرەداخی

کەم خوێنی بریتییە لەکەمبوونەوەی ژمارەی خرۆکە سوورەکانی خوێن یا کەم بوونی بڕی هیمۆگلۆبین تیایاندا لەئەنجامی خوێن بەربوونەوە، یا بریتییە لە تێکچوونی بەرهەمهێنانی خرۆکەکان یا تێکشکاندن و لەناوچوونیان، یا هەر هەموو ئەم هۆکارانە بەیەکەوە.

ڕوودانی هەریەك لەو هۆکارانە بەرئەنجامەکەی بریتییە لە کەمی گەیاندنی ئۆکسجین بۆناو شانەو خانەکانی لەش و لەئەنجامی ئەمەشدا نەخۆشیەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن سەر هەڵدەدەن، بەپێی توندی کەمی هاتنی ئۆکسجینەکە بۆناو لەش.

زۆربەی جار لەگەڵ کەم خوێنییەکەدا لاوازی هێزو سەریەشەو دەنگدانەوە لەناو گوێ و بینینی پەڵە لەبەرچاو هەست کردن بەماندوویی و خەوبردنەوەو شەکەت بوون دەکرێت.

لەزۆرێك لە حاڵەتەکانیشدا ئارەزووی سێکسی کەم دەبێتەوە و تێکچوونەکانی کۆئەندامی هەرس ڕوودەدەن و لە ژنیشدا کەوتنەسەر خوێن دەوەستێت، و هەندێکجاریش زەردوویی و گەورەبوونی سپڵ ڕوودەدات و لەدوایشدا توانای دڵ کەم دەبێتەوەو تێکچوونەکانی لوولەکانی خوێنیش ڕوودەدات.

زۆربەی حاڵەتەکانی کەم خوێنی لەئەنجامی یەکێك لە سێ هۆکاری سەرەکییەوە پەیدادەبێت یا لەئەنجامی دووان یا هەرسێ هۆکارەکەوە دەبێت، کەبریتین لە:

خوێن بەربوون، کەمی بەرهەمهێنانی خرۆکەی سوور یا لەناوچوون و فەوتاندن وشیبوونەوەی خرۆکە سوورەکانەوە پەیدا دەبێت. هەمیشە خوێن بەربوون بەهۆکاری یەکەم دادەنرێت، لەحاڵەتی نەبوونی ئەم هۆکارەدا ئەوسا بیرلەدووهۆکارەکەی دی دەکرێتەوە. و لەبەرئەوەی خرۆکە سوورەکان تەمەنیان 120 ڕۆژە، بۆیە پێویستە هەموو ڕۆژێك 120/1 ی خرۆکەکان نوێ ببنەوە، ڕاوەستانی بەرهەمهێنانی تەواوی خرۆکە سوورەکان دەبێتەهۆی کەمی 10٪ ی خرۆکەکان (هەفتانە) یا 1٪ ی ڕۆژانەی لەبنەچەی ژمارەی بنەڕەتی خرۆکەکان، کەمی یا بەرهەمهێنانی تەواوی خرۆکەکان دەگەڕێتەوە بۆ کەمی تەواوی یا ڕێژەی تۆڕەخانەکان Reticular cells لەکاتێکدا ڕێژەی کەمبوونەوەی خرۆکە سوورەکان دەگاتە

10٪ لەهەفتەیەکـــدا (واتـــە 500000خرۆکـــەی ســـوور لەمایکرۆلیترێکدا بێ ئـەوەی هـیچ خـوێن لـێ ڕۆیـشتنێك ڕوویـــدابێت ئەوکاتـــە شـــیبوونەوەی خرۆکـــە ســـوورەکان بەهۆکاری سەرەکی دادەنرێت).

بـــەراوردی زۆربـــەی حاڵەتـــەکانی کـــەم خـــوێنی لەئەنجامی تێکچوون لەبەرهەمهێنانی خرۆکە سوورەکانەوە ڕوویداوە بەهۆی لێنۆڕینی تاقیگەیی قەبارەی خرۆکەکان و شێوەیان دەکرێت، بۆنمونـە خرۆکـەی سووری زۆر بچووك کەبەتـەواوی دروست نـەبووە بەڵگەیـە بـۆ بـوونی تێکچوون لەبەرهەمهێناندا کەلەئەنجامی گۆڕانکاری لە پێکهاتەی هیم Heam یـــا گلـــۆبین globin دا ڕوویـــــان داوە وەك لەحاڵەتەکانی کەمی ئاسن یا سالاسیمیادا ڕوودەدات. یا ئـــەو کـــەم خوێنییـــەی لەئـــەنجامی نەخۆشـــییە درێژخایەنەکانەوە دروست دەبێت.

بـە پێچەوانەوە هەنـدێکجار قـەبارەی خرۆکـەکان لەقەبارەی ئاساییان گەورەتر دەبێت، ئەوەش دەگەڕێتـەوە بـۆ تێکـچوون لـــە پێکهاتـــەی DNA دا کەزۆربـــەی جـــار لەئـــەنجامی زۆر بـــەکارهێنانی ئـــەو دەرمانانـــەوە دێـــت کەدەبنەهۆی کەمکردنەوەی خانەکان.

وەك لەسەرەوە ئاماژەمـان پێدا کەمخوێنی گـەلێك جـۆری هەیـە. ئێمـە لـەم وتـارەدا هـەوڵ دەدەیـن خەسـڵەتە دیارەکانی هەریەکە لەم جۆرانە دەستنیشان بکەین:

1. کـەم خـوێنی لـە ئـەنجامی خـوێن بەربوونـەوە Anemia due to bleeding.

أ. کـــەم خـــوێنی تونـــدی پـــاش خـــوێن بـــەربوون Acute Pasthemorrhagic Anemia.

هۆکانی:

بریتیـە لـەو خـوێن بەربوونـەی کـە لـە ئـەنجامی دڕانـدن یـان پـچڕاندنی لوولـە خـوێنێکی گـەورەوە یـا لـە ئـەنجامی نەشـتەرگەرییەکی هـەناوەوە و یـا داخورانـدنی خـوێن بەرێکـەوە بـەهۆی نەخۆشـی (وەك قورحـەی جۆگـەی هـەرس) تونـدی کاریگەرییەکەش لەسـەر مـاوەی خـوێن لـێ ڕۆیـشتنەکەو قەبارەکـەی وەسـتاوە، بـەڵام پێویـستە ئـەوە بزانرێت کە لێ ڕۆیشتنی بڕی 3 / 1 ی خوێن دەبێتـە هـۆی مـردن، لەگـەڵ ئەوەشـدا ڕوویـداوە کـە 3/2 ی خـوێن لـە کەسێك ڕۆیـشتووە بـەڵام لەبەر ئـەوەی زۆر بـە هێواشـی لـە ماوەی 24 سەعاتدا ڕۆیشتووە نەبۆتە هۆی مردنی.

نیشانەکانی:

خێرا لێ ڕۆیشتنی خوێن پلەی نیشانەکان دیاری دەکات. لەوانەیە لە سەرەتادا بورانەوەو لە هۆش خۆ چوون و سـەرگێژ خـواردن و ئـارەق کردنـەوەو کـەم لێدانی دڵ یـا خێرا بوونی یا خێرا خێرا هەناسەدان (کە لە سـەرەتادا زۆر قوڵـە لەپاشـدا خـاو دەبێتـەوە) ڕوودەدات، زۆربـەی جـاریش پەسـتانی خـوێنی کەسـەکە زۆر بـە خێرایـی دادەبـەزێت، لەوانەشە لـە سـەرەتادا زۆر بە کـەمی پەسـتانی خـوێن بـەرز بێتەوە لە پاشدا وردە وردە دادەبـەزێت و ئەگـەر خـوێن لـێ ڕۆیـــشتنەکە بـــەردەوام بـــوو ئـــەوا دابـــەزینی پەســـتانەکە بەردەوام دەبێت و لەپاشدا دەبێتە هۆی مردن.

لەســـەرەتای خـــوێن بەربوونـــدا ڕەنگـــە ژمـــارەی خرۆکـــەکان و بـــڕی هیمۆگلـــۆبینی خـــوێن بەشـــێوەیەکی ناڕاست بەرز بێتەوە ئەوەش لە ئەنجامی تێکچوون لە گرژی لوولە خوێنەکاندا ڕوودەدات بەڵام پاش چەند سەعاتێکی کەم ئەم ژمارانە دادەبەزن لە ئەنجامی ڕۆیشتنی شلەی ناو شانەکان بۆ ناو خوێن.

چارەسەر:

چارەسەری سەرەکی لەم حاڵەتەدا بریتیە لە خێرا وەستاندنەوەی خوێن لێ ڕۆیشتنەکە و گواستنەوەی خوێن بۆی کە بە تاکە ڕێگای سـەرکەوتن دادەنرێت لـەم بوارەدا. هەروەها تێکردنی پلازما Plasma بە یەکێك لە چارەسـەرە باشـەکان دادەنرێـت، لـە زۆرێـك لـە حاڵەتـە زۆر توندەکانـدا (واتە خوێن لێ ڕۆیشتنی خێراو زۆر) دەتوانرێت هەندێك لـەو ئاوێتـە کیمیاویانـەی تێبکرێت کـە توانـای هـەڵگرتن و گواسـتنەوەی ئۆکسجینیان هەیـە بـە تایبـەتی ئاوێتـەکانی فلۆر، و بەلای کەمەوە یەکێك لەو ئاوێتانە وەکو (Fluosol DA) بەکاردێت.

کە توانای هەڵگرتن و گواستنەوەی بۆمـاوەی 72 سەعات هەیە بەکارهێنانی گیراوە خوێییەکان یا دیکسترۆز سوودێکی کاتییان هەیە، ئەمە سەرەڕای ئـەوەی کـە دەبێت کەسەکە پشویەکی باش بدات و لە ڕێگای دەمەوە بە پێ ی توانـای ئـاو و شـلەی بـدرێتێ، لە پاشتردا چارەسـەری ئـەو ئاسنە لێرۆیشتوەی بۆ بکرێت.

ب. کەم خوێنی درێژخایەن پاش خوێن ڕۆیشتن
Chronic Postheamorrhagic Anemia

بریتیە لە نەخۆشی کەم هیمۆگلۆبینی لە ئەنجامی خوێن لێ ڕۆیشتنێکی مام ناوەندییەوە ڕوودەدات، هەروەك لە ئەنجامی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی هەرسەوە وەك (قورحەی کۆئەندامی هەرس یا بوونی مایە سیری و بواسیر) یا دەردەکانی کۆئەندامی میز و زاوزێ، بەشێکی زۆری ئەمانە تووشی کەم خوێنی بەهۆی کەمی ئاسنەوە دەبن کە لەپاشدا بە درێژی Iron-Deficiency Anemia لێی دەدوێین.

2. کەم خوێنی بەهۆی کەمی دروست بوونی خرۆکەی سوورەوە

Anemia due to deficient Erythropoiesis

أ. کەم خوێنی لە ئەنجامی کەمی هیمۆگلۆبین و بچوکی خرۆکە سورەکانەوە

Hypochromic-Microcytic Anemia

کەمی یا هەر تێکچونێك لە پێکهاتەی هیم Heam یا گلۆبین globin دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی خرۆکەی سووری کەم هیمۆگلۆبین و بچوکی قەبارەی. لەوانەشە گۆڕانکارییەکان لە سەرەتادا بچوك بن. و هۆکارەکانیش بریتی دەبن لە کەم خوێنی بەهۆی کەمی ئاسن و خراپ گواستنەوەی ئاسن، بەکارهێنانەوەی ئاسن (وەك ئەو کەم خوێنییەی لە ئەنجامی نەخۆشییە درێژخایەنەکاندا ڕوودەدات.

تێکچونەکانی زیندەپاڵی ئاسن:

ئاسنی گشتی جەستە لە پیاوێکی لەش ساغی پێردا نزیکەی 3.9 گرامەو لە ژنێکدا 2.5 گرامە، جیاوازیەکەش لە ئەنجامی قەبارەی جەستەو کەم هەڵگرتنی ئاسنە لە جەستەی مێ دا، بەشێوەیەکی گشتی بڵاوبوونەوەی ئاسن لە لەشدا لەناو هیمۆگلۆبین دا نزیکەی 2100 ملیگرامە و لە گلۆبینی ماسولکەکانیشدا دەگاتە 200 ملیگرام و لە ئەنزیمی شانەکانیشدا (هیم و ئەوانی دی) نزیکەی 150 میلیگرامە، و ئاسنی گواستراوەش 3 ملیگرامە.

ئاسن لە شانەکاندا بەشێوەی فیریتین Ferritin هەڵدەگیرێت کە دەکاتە (700ملیگرام) و بەشێوەی هیمۆزیدرین Haemosiderin کە نزیکەی (300 ملیگرامە).

مژینی ئاسن:

بوونی ئاسن بە ڕادەی 6 ملیگرام ڕۆژانە لە خۆراکدا (وەك خۆراکی ئەمریکیەکان) بۆ هەر کیلۆکالۆرییەك بەسە بۆ زیندەپاڵی ئاسن لە جەستەدا.

مژینی ئاسن لە خۆراکەوە بۆ ناو لەش باشترە ئەگەر ئاسنەکە ئاسنی هیم بوو (واتە ئاسنی ناو گۆشت)، بەڵام کەمی مژین لە جۆرەکانی دیکەدا زۆرتر ڕوودەدات وەك ئاسن لە (لەو ڕووەکانەی کە ریشاڵیان زۆرە، یا پۆلێ فینۆلیان تێدایە، یا تانەیتی چای وەك پرۆتینە فۆسفۆریەکان و کەپەك، و بۆیە زۆربەی جار کەمی ئاسن لە لەشدا دەگەڕێتەوە بۆ ئەم جۆرە خۆراکانە. ترشی ئەسکۆربیك تا ئێستا بەیەکێك لەو توخمە سەرەکیانە دادەنرێت کە یارمەتی چالاك کردنی مژینی ئاسن دەدات بۆ ناو خوێن.

پێویستە ئاماژە بەوە بدەین کە لە بنەڕەتی 10 ملیگرام ئاسن / لە ڕۆژێکدا لە خۆراکدا تەنها یەك ملیگرامی لێ دەمژرێتە ناو خوێنەوە و لە کاتەکانی بوونی کەمی ئاسن لە خوێندا ئەم مژینە زیاد دەکات بەڵام زۆر بە دەگمەن دەگاتە 5 ـ 6 ملیگرام ئاسن لە خۆراکەوە ئەگەر بەشێوەی دەستکرد وەرنەگیرێت و لەکاتی منداڵیشدا پێویستیەکی زۆر دیار هەیە بۆ ئاسن لەبەر ئەوە دەبینرێت کە هاوسەنگیەکی ئیجابی لە منداڵدا هەیە بۆ پڕکردنەوەی ئەم پێویستیە.

میکانیزمی مژین و زیندە پاڵی ئاسن:

ئاسن لە لینجە خانەکانی ریخۆڵەوە بەهۆی پرۆتینێکی گوێزەرەوەی ئاسنەوە کە پێ ی دەوترێت ترانسفرین (Transferrin) هەڵدەگیرێت و دەگوێزرێتەوە بۆ ناو خرۆکە سورەکان و لەوێ هیم Heam پێك دەهێنێت ، ولەوێ ترانسفیرینە کە جیادەبێتەوە سەرلەنوێ دەچێتەوە بۆ بەردەم لینجە خانەکانی ریخۆڵە بۆ گواستنەوەی ئاسنی دی (جێ ی ئاماژەیە نیوە تەمەنی ترانسفیرین 8 ڕۆژە). ئەو ئاسنەش کە ناچێتە پێکهاتەی هیمۆگلۆبینی خرۆکەکانەوە بەشێوەی فیرتین (Ferrtin) لە جگەر و مۆخی ئێسك و سپڵ و لە زەرداوی خوێندا هەڵدەگیرێت، ئەوەش بۆ حاڵەتی پێویستی لەشە لە

هەرکاتێکدا بیەوێت، هەروەها بەشێکی دیکەی ئاسن بەشێوەی هیمۆسیدرین Hemosiderin لە جگەر و مۆخی ئێسکدا هەڵدەگیرێت، و لەبەر ئەوەی مژینی ئاسن زۆر سنوردارە، بۆیە جەستە خۆی میکانیزمێکی وای بۆ خۆی دروستکردوە کە بتوانێت بەردەوام لەو شوێنانەی ئاسنی تێدا هەڵدەگیرێت پێداویستیەکانی پڕبکاتەوە، بەشێکی زۆری ئەو ئاسنەش کە دەچێتە پێکهاتەی خڕۆکە سورەکانەوە لەو ئاسنەوە دێت کە لە ئەنجامی شیبوونەوەو قەپگرتنی خڕۆکە تاک ناوکەکانەوە Monocyte بۆ خڕۆکە سورە کۆنە تەمەن بەسەرچووەکانەوە دەبێت، کە ترانسفیرین هەڵیان دەگرێت و سەر لەنوێ دەیانگوێزێتەوە بۆ خڕۆکە سورە تازەکان ئەمەش بە 97 ٪ ی تێکرای ئاسنی ناو خڕۆکە سورەکان ڕۆژانە مەزەندە دەکرێت (کە دەکاتە 25 ملیگرام ئاسن) و بڕی ئاسنی وەرگیراویش لە ڕێگای ریخۆڵەوە ڕۆژانە بە 1 ملیگرام دادەنرێت و لەگەڵ ئاسنەکەی پێشودا دەچنە پێکهاتووی هیمۆگلۆبینە نوێیەکانەوە.

ب. ئاسن زۆری IRon Overload

ئەم حاڵەتە بریتیە لە زۆربونی بڕی ئاسن لە جەستەدا (تا ڕادەی 15 گرام) و زیاتر لە ئەنجامی نیشتن و کۆبوونەوەی ئاسن لە شانەکاندا کە پێی دەوترێت هیمۆسیدرۆزس (Hemosiderosis) و ئەوەش نەخۆشیەك دروست دەکات کە پێی دەوترێت هیمۆکرۆماتۆزس (Hemochromatosis) جێی ئاماژەیە ڕێژەی تووشبوونی ئەم دەردە 3 ـ 8 کەسە لە هەر 1000 کەسدا.

نیشانەکان و دیاریکردن:

پێش ناوەراستی تەمەن تووشبوون بەم نەخۆشیە دەگمەنە، لە نیشانەکانی تووشبوون بەمۆم بوونی جگەر و ڕەنگداگەرانی برۆنزی پێست و تووشبوونی شەکرە (کە لە 50 ٪ ــ 60 ٪ ی نەخۆشەکان دەگرێتەوە)، هەروەها پەککەوتنی دڵە ماسولکەیە کە بەشێوەی گەورەبونی دڵ و باش کارنەکردنی دڵ دەردەکەوێت هەروەها یەکێك لە نیشانە دیارکانی باش کارنەکردنی ژێر مێشکە ڕژێنە کە بە پوکاندنەوەی گون و لە دەستدانی ئارەزووی سێکسی لەنێردا خۆی پیشان دەدات. لە حاڵەتە ساکارەکانی ئەم دەردەشدا، ئازار لە سك و هەوکردنی جومگەکان و کلس بوونی کرکراگە (Chondrocalcinosis) ە هەموو ئەم حاڵەتانە بە هۆی زۆر نیشتنی ئاسنە لەو جێگایانەدا، لەگەڵ ئەوەی تووشبوون بەشەکرە گەلێك هۆکاری دیکەی هەیە، هەروەها بە پەیدابونی وەرەم لەناو جگەردا زۆر زیاد دەبینرێت لەو کەسانەی ئەم دەردەیان بۆ ماوەیەکی زۆر هەیە.

چارەسەر:

خوێن لێ دەرهێنان Phlebotomy چاکترین چارەسەری ئەم دەردەیە کە پێویستە هەفتانە 500 مل لە خوێن دەربهێنرێت کە دەگاتە نزیکەی (250 ملیگرام لە ئاسن) هەر هەفتەیەك تا وای لێ دێت ئاسنی ناو پلازما سروشتی دەبێتەوە لە پاشتردا ئەم خوێن لێ دەرهێنانە هەر 3 ـ 4 مانگ جارێك دەکرێت تا وای لێ دێت ئاسنی ناو زەرداو لە 150 مایکرۆگرام لە 100 ملدا کەمتر دەبێت. پێویستە ئەم کارانە زوو بکرێن پێش ئەوەی جگەر تووشی تێکچونەکانی ببێت.

ج. کەم خوێنی بەهۆی کەمی ئاسنەوە IRon – deficiency Anemia

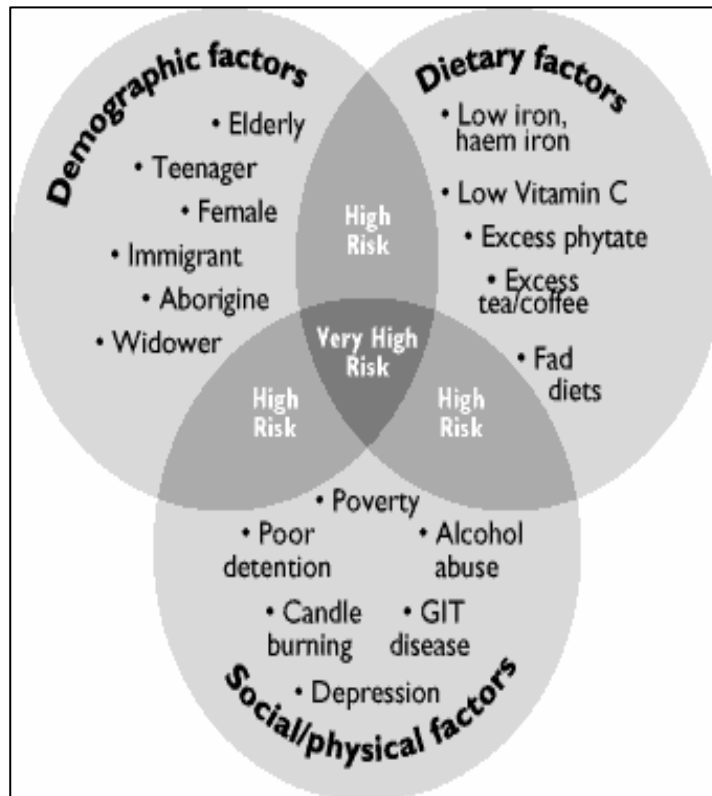
میکانیزمی سەرەکی ڕوودانی کەم خوێنی بەهۆی کەمی ئاسنەوە بە زۆری دەگەڕێتەوە بۆ خوێن لێ ڕۆیشتن لە نێردا بە زۆری خوێن لێ ڕۆیشتن لە ڕێگای جۆگەی هەرسەوە بە هێواشی و لەسەرخۆ دەبێت، هەرچی ژنە خوێن لێ ڕۆیشتنی بە زۆری لە ڕێگای کەوتنە سەرخوێنەوە دەبێت، لەگەل ئەوەشدا دەبێت ئاگاداری خوێن لێ ڕۆیشتن بین لەناوچەکانی دیکەی جەستەدا. لەوانەشە کەم خوێنی بەهۆی زۆر پێویستی لەش بە ئاسنەوە ڕووبدات لە ئەنجامی کەم مژینی، لەوانەیە منداڵ لە دوو ساڵی یەکەمی تەمەنی دا تووشی کەم خوێنی ببێت بەهۆی کەمی ئاسنەوە لە خۆراکێکدا چونکە منداڵ لەو تەمەنەدا زۆر زوو گەشە دەکات، هەروەها کچە هەرزەکارەکان لەو تەمەنانەدا زۆر تووشی کەم خوێنی دەبن لەبەر ئەوەی لەو تەمەنەدا وەك منداڵی ساوا زۆر زوو گەشە دەکەن سەرەڕای کەم خوێنی بەهۆی کەوتنە سەر خوێنەوە تیایاندا، هەروەها لە کوڕیشدا لە هەمان تەمەندا کەم خوێنی ڕوودەدات لەبەر پێویستی زۆری لەش بە ئاسن لەبەر زۆر خێرا گەشەکردنیان.

هەندێك هۆکاری دی کە دەبێتە هۆی کەم خوێنی کەم هەڵمژینی ئاسنە لە ئەنجامی نەشتەرگەری و لابردنی

گەدەو کۆنیشانەی خراپ مژینی ئاسن لە ریخۆڵە باریکەی سەرودا، هەروەها هەندێك جۆری بێزو کردن، هەروەك بێزو بە خواردنی گل، یا نیشاستەو برنجەوە دەبێتە هۆی کەم مژینی ئاسن لە ریخۆڵەکانەوە سەرەڕای ئەمانەش شیبوونەوەی درێژخایەنی خوێن لەناو لوولە خوێنەکاندا دەبێتە هۆی کەم ئاسنی.

فسیۆلۆژی حاڵەتەکە:

لەبەر ئەوەی ئاسن بە زەحمەت دەمژرێت، بۆیە خەڵکی بە تەواوی پێداویستیەکانی رۆژانەیان لێ دەست ناکەوێت سەرەڕای ئەوەش لەوانەیە کەمی ئاسن لە لەشدا وەك ئاماژەمان پێدا بەهۆی هۆکاری دیکەشەوە روبدات وەك کەوتنە سەر خوێن لە ژندا (رۆژانە 0.5 ملیگرام) و دوو گیانی (0.5 ـــ 0.08 ملیگرام رۆژانە) و لەکاتی شیردانددا (0.4 ملیگرام رۆژانە) سەرەڕای خوێن بەربوون لە ئەنجامی رووداو یاخود نەخۆشیەکانەوە.

کەمی ئاسن لە لەشدا دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە جەستەدا کە دەتوانین بە هەنگاوی یەك لەدوای یەك روونی بکەینەوە:

هەنگاوی یەکەم: دەستکەوتنی ئاسن کەمتر دەبێت لەوەی هەڵگیراوە، لەبەر ئەوە ئەو ئاسنەی لە لەشدا بۆ نمونە لە مۆخی ئێسکدا هەڵگیراوە برەکەی کەم دەکات، لەگەڵ ئەوەی هیمۆگلۆبین و ئاسنی زەرداوی خوێن سروشتی دەبن بەڵام خەستی فریتینی زەرداو دادەبەزێت (کەمتر لە 20 نانۆگرام / مل) هەر کە ئەم دابەزاندنە روودەدات بڕی مژینی ئاسن لە ریخۆڵەکانەوە زیاد دەکات و لە گەڵیشیدا ترانسفیرین.

هەنگاوی دووەم: گەنجینەی هەڵگرتنی ئاسن لە مۆخی ئێسکدا ناتوانێت داواکارییەکانی جەستە بۆ ئاسن بە تەواوی جێ بەجێ بکات لەکاتێکدا خەستی ترانسفیرین زیاد دەکات، ئەوا خەستی ئاسنی زەرداو کەم دەکات، لەبەر ئەوەی بڕی ئەو ئاسنەی پێویستە بۆ دروستکردنی خرۆکەی سور کەم دەکات، (ئاسنی ناو زەرداو تا رادەی 50 مایکرۆگرام / 100مل کەم دەکات).

هەنگاوی سێهەم: کەم خوێنی دەبینرێت بەڵام خرۆکە سورەکان ئاسایی دەبن.

هەنگاوی چوارەم: قەبارەی خرۆکە سورەکان بچوك دەبێتەوەو وردە وردەش بڕی هیمۆگلۆبین کەم دەکات.

کەمی ئاسن کار لە شانەکان دەکات وردە وردە نیشانەکانی کەم خوێنی دەردەکەون.

نیشانە سەرەکیەکان:

هەوکردنی زبان glossida قوپاندنی نینۆکەکان Koilonychis لە حاڵەتە دەگمەنەکاندا کەسەکە توشی گران قوتدان دەبێت لەپاشدا کەسەکە تووشی شەکەتی و ماندووبوون و وەڕەسی دەبێت رەنگە بەهۆی کاریگەریەوە بێت لەسەر ئەنزیمی ناو شانەکان کە پێویستیان بە بوونی ئاسنە تیایاندا.

چارەسەر:

چارەسەری کەمی ئاسن لە لەشدا بە بێ گەڕان بەدوای هۆکارەکەیدا، چارەسەرێکی خراپە دەتوانرێت ئاسن بەهۆی خۆییەکانیەوە بدرێت بە نەخۆشەکە وەك (سلفاتی فیرۆس، گلوکۆناتی فیرۆس) باشتر وایە ئەم

دەرمانانە لەنێوان ژەمە خۆراکیەکاندا بدرێت بە نەخۆش چونکە بوونی خۆراك لە گەدەو جۆگەکانی هەرسدا دەبێتە هۆی درەنگ مژین یا کەم مژین جێی ئاماژەیە پێوە کردنی ترشی ئەسکوربیك 500ملیگرام دەبێتە هۆی زیادکردن و باشتر کردنی.

نیشانە سەرەکیەکانی کەم خوێنی

رەنگ زەردبوون:

رەنگی پێست بەگشتی زەرد دەبێت و ئەم زەردییە لە هەموو لەشدا دەردەکەوێت، بە تایبەتی لە رووی دەموچاو و بەری دەست و نینۆکەکاندا، لە هەندێك کەسی ئەسمەردا ئەم زەردیە باش لە دەموچاودا نابینرێت.

تێکەڵی لە لێدانی دڵدا:

پزیشك لە رێگای بیستەرەکەیەوە لەکاتی لێنۆڕینی نەخۆشەکەدا هەست بە ناڕێکی لێدانی دڵی دەکات و زۆر جاریش لێدانەکە زیاد دەکات تا رادەی 90 ترپەو زیاتر لە خولەکێکدا.

کاڵبوونەوەی رەنگی لینجە چینەکان:

وەك بەشی ناوەوەی پێڵوی چاو و لێوەکان، بۆیە یەکێك لەو لێنۆڕینانەی پزیشك پەنایان بۆ دەبات هەڵگێڕانەوەی لێو و پێڵوی چاوە.

هەڵئاوسانی پاژنەی پێ و مەچەك:

زۆرێك لە نەخۆشەکان جومگەی مەچەکیان یا جومگەی پاژنەی پێیان دەئاوسێت.

تێکچونی نینۆکەکان:

بەشێکی زۆری ئەوانەی تووشی کەم خوێنی دەبن بەهۆی کەمبونەوەی ئاسن لە خوێنیاندا نینۆکیان بەناودا دەقوپێت یان پان دەبێتەوە و زۆر جاریش تووشی فشەڵی و هەڵوەران دەبن.

قڵیش بردنی لغاوەی دەم:

لا لغاوەکانی دەم لە ئەنجامی کەمی ئاسن دا تووشی قلیش و شەق بردن دەبن.

لەگەڵ ئەم نیشانانەی سەرەوەدا زۆرێك لەو کەسانە ئەم حاڵەتانەشیان تێدا دەردەکەوێت.

هەناسە توندی:

لەکاتی راکردن یان سەرکەوتن بەسەر پلیکانە یان شوێنی بەرزدا هەست بە هەناسە سواری و تەنگە نەفەسیان دەکرێت لەبەرئەوەی سیەکان دەیانەوێت خێراتر کاربکەن بۆ ئەوەی ئۆکسجین زیاتر بنێرن بۆ شانەکانی لەش لەبەرئەوەی بڕی هیمۆگلۆبین تیایاندا کەم بۆتەوە.

دەنگدانەوە لە گوێدا:

لەبەرئەوەی لێدانەکانی دڵ لەم نەخۆشانەدا زیاد دەکات، زۆرجار سکاڵای ئەوە دەکەن کە لەناو گوێی و سەریاندا دەنگدانەوەو زایەڵەی تێدایە کە ئەوەش لە راستی دەنگدانەوەی لێدانی دڵە.

بێ هێزی و لاوازی:

لەبەر کەمبوونەوەی گواستنەوەی بڕی ئۆکسجین تیایاندا، وزەی تەواو لە لەشیاندا دەرناپەڕێت لەبەر ئەوە هەست بە بێ هێزی و کەمی وزەو لاوازیان دەکرێت.

ترپە ترپی خێرای دڵ:

لەگەڵ جێبەجێ کردنی هەر ئەرکێکی زیاددا، هەست بە ترپە ترپی خێرای دڵیان دەکرێت چونکە خوێنیان چوستی تەواوی تێدانییە بۆ ئەوەی کە بڕی ئۆکسجینی تەواو بگەیەنێت بە شانەکان بۆیە دڵ زیاتر و خێراتر بۆ ئەم مەبەستە کار دەکات.

ئازار لە سنگدا:

لەبەر ئەوەی لەکاتی کار و چالاکی زۆرتردا دڵ ئەرکێکی زۆری دەکەوێتە سەر، بۆیە ناچار وەك ئاماژەمان پێکرد خێراتر لێدەدات، ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی ئەرکێکی زۆر بکەوێتە سەر ماسولکەکانی، لە ئەنجامدا ئازار لە ماسولکەکاندا پەیدا دەبێت و کەسەکە سکاڵای ئەو ئازارە لە سنگی دا دەکات.

سەرگێژ خواردن و بورانەوە:

بەهۆی ئەوەی مێشك بڕی تەواوی ئۆکسجینی پێناگات، دەبینین زۆر جار ئەو کەسانە چاویان رێشکەو پێشکە دەکات و سەریان گێژ دەخوات و دەبوورێنەوە.هەروەها زۆربەی جاریش پێش بوورانەوە سەریان دەیەشێت.

کەمی توانای وردبوونەوە:

ئەو کەسانەی کە تووشی کەم خوێنی بوون زۆر بەکەمی دەتوانن تەرکیز بخەنە سەر شتێك و ورد ببنەوە.

لێڵی لە بینیندا: زۆرێك لەمانە هەست دەکەن کە ناتوانن بەروونی شتەکان ببینن بە تایبەتی لەپاش

دانیشتن و هەڵسانە سەر پێی لە پڕ، بەهۆی ئەوەی بینینە دەمارەکان ئۆکسجینی تەواویان پێ ناگات.

دەرزی ئاژن لە دەست پەنجەکاندا:

بەهۆی کەمی گەیشتنی ئۆکسجین بۆ دەمارەکان، دەبینین ئەو کەسانە هاواری ئەوە دەکەن کە سەری پەنجەکانیان و دەستیان وەك دەرزی ئاژن بکرێت وایە.

زوو هیلاك بوون:

ئەم کەسانە لەگەڵ دەست پێکردنی هەر کارێکدا بە تایبەتی کاری ماسولکەیی دەبینین زۆر زوو هەست بە هیلاکی و ماندوبوون و شەکەتیان دەکرێت، ئەوەش هەر لەبەر ئەوەیە کە ئۆکسجین بەتەواوی ناگاتە مێشك و ماسولکەکان.

نوستنی پچڕ پچڕ:

لەبەر بوونی ئازار لە زۆرێك لە بەشەکانی لەشدا بەتایبەتی لە ماسولکەکاندا ئەو کەسانە زۆر کەم دەتوانن نووستنێکی ئاسایی بنوون، بەڵکو نووستنەکەیان پچڕ پچڕ دەبێت و زوو زوو لەخەو رادێن.

وەرسی و بێ تاقەتی و تورەیی:

زۆرێك لەمانە پەرۆشی و بەتەنگەوەهاتن بۆ راپەڕاندنی کارەکان لەدەست دەدەن و زۆر ماندوو وەرس و بێ تاقەت دەردەکەون و بە کەمترین و سادەترین قسە هەڵدەچن و تووڕە دەبن.

بەگران قوتدان:

ئەگەرچی ئەمە حاڵەتێکی دەگمەنە بەڵام هەندێك لەوانەی کەمی ئاسنیان هەیە تووشی ئەم حاڵەتە دەبن و بەگران دەتوانن خواردن قوت بدەن.

پەیدابوونی برین و ئازار لەسەر زمان:

هەندێك لەوانە لەکاتی داوا کردنی دەرهێنانی زمانیان کە هەندێك برینی ورد لەسەر زمانیان پەیدا بوەو ئازاریشیان هەیە.

کەم خوێنی بەهۆی تێکچونی گواستنەوەی ئاسنەوە Iron-transport-deficiency

نەبوونی ترانسفیرینی خوێن (Atransferrinemia)

ئەم جۆرە کەم خوێنیە دەگمەنە ئەو ئاسنەی وەردەگیرێت لە (لینجە خانەکان، جگەر، هتد...) ناگاتە کۆمەڵەی خرۆکە سورە نوێیەکان، هۆکاری ئەمەش یا دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی پرۆتینی گوێزەرەوەی ئاسن کە بریتیەلە ترانسفیرین یا دەگەڕێتەوە بۆ بوونی تێکچونێك لە گەردی ترانسفیرینەکەدا، سەرەڕای روودانی کەم خوێنیەکە هیمۆسیدروز لە شانە لیمفاویەکاندا بە تایبەتی بە درێژایی جۆگەی هەرس زۆر دیارە.

کەم خوێنی بەهۆی بەکارهێنانی ئاسنەوە Iron-utilization Anemia

ئەم جۆرە کەم خوێنیە بەهۆی کەمی یا خراپ بەکارهێنانی ئاسن لەناو خانەکاندا بۆ دروست کردنی گەردی هیمۆگلۆبینەوە پەیدا دەبێت لەگەڵ ئەوەی هەندێکجار برێکی باشیش لە ئاسن هەیە، ئەم خەوشەش دوو جۆر دەگرێتەوە کە بریتین لە:

تێکچونەکانی هیمۆگلۆبین و بەشێوەیەکی سەرەکی جۆری سالاسیمیا، دووەمیشیان کەم خوێنی بە سەرچاوەکانی ئاسن.

کەم خوێنی بە سەرچاوەکانی ئاسن خرۆکەکان تیایدا بچوکن و هیمۆگلۆبینیان کەمە.

جێ ی ئاماژەیە جۆری دووەمی زۆر بڵاوی کەم خوێنیە لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا تیایدا قەبارەی خرۆکە سورەکان لە قۆناغە زووەکانیدا ئاساییە، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا قەبارەی کەم دەبێتەوە بەهۆشیەوە بڕی هیمۆگلۆبین تیایدا کەم دەکات.

هۆکانی:

بڕوا وابوو کە بەشێوەیەکی سەرەکی هۆکاری ئەمجۆرە کەم خوێنیە بگەڕێتەوە بۆ تێکچونێکی درێژخایەن، کە بەزۆری لەهەوە درێژخایەنەکاندا روودەدات بەتایبەتی لە هەوی هەندێك لە جومگەکاندا و هەروەها لە شێرپەنجەدا، بەڵام لە راستیدا مەرج نییە ئەم تێکچونە درێژ خایەن بێت، چونکە رووخسارە فسیۆلۆژیە نەخۆشیەکان هەمیشە لەگەل هەموو هەوکردنێکدا دروست دەبن و خەوشی هاندەر لەو حاڵەتانەدا بریتی دەبێت لە کەمی بەرهەمهێنانی خرۆکە سورەکان.تەنانەت کەمی خرۆکە سورەکان رۆژانە تیایدا دەگاتە 61 ٪، و کەم خوێنیەکە بەشێوەی کلینیکی تا 1 ــ 3 هەفتە ئەوسا دەردەکەوێت، مرۆڤی ئاسایی رۆژی (35 ملیگرام) لە ئاسن بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی سوڕی سروشتی بدات بە خوێن.بەڵام تەنها (1 ملیگرام) لە خۆراکەوە دەست

دەکەوێت و بڕی تەواوی پێویستیەکە لە شکاندنی خرۆکە سورە کۆنەکان و سەر لەنوێ ڕۆیشتنەوەی ئاسنەکەی ناویان بۆ سوڕی دروستکردنی خرۆکەی نوێوە دەبێت.بەڵام لەنەخۆشی درێژ خایەندا میکانیزمە فسیۆلۆژییە نەخۆشیەکە بەو شێوەیەیە کە تۆڕە خانەکان بەشێوەیەکی بەهێز ئاسن لە خرۆکە سورە هەڵوەشاوەکانەوە وەردەگرن ئەوەش وادەکات کە ئاسن بۆ دروست کردنی هیمۆگلۆبین لەناو خرۆکە سورەکاندا دەست نەکەوێت جێی ئاماژەیە کەکەمی دەردانی دروستکەری سوڕی Erythropoientin یا کەمی چالاکیەکەی هۆکارێکی بەشدارە لە میکانیزمەکەدا.

نیشانە کلینیکیەکان:

توندی کەم خوێنیەکە مام ناوەند دەبێت و زۆر بەدەگمەن هیمۆگلۆبینەکە دادەبەزێت بۆ کەمتر لە 8گم / 100 مل.

کەم خوێنی لە نەخۆشیەکانی گورچیلەدا Anemia of Renal Disease

توندی ئەو کەم خوێنییەی لە خراپی گورچیلەکاندا دروست دەبێت بەشێوەیەکی دیار بەندە بە تێکچونێك لە فەرمانی گورچیلەکاندا.هۆکاری سەرەکی ئەم جۆرە کەم خوێنیەش دەگەڕێتەوە بۆ کەمی پالاوتنی کریاتین بۆ کەمتر لە 45 مل لە خولەکێکدا.

جۆرێکی دی لە کەم خوێنی هەیە کە دیسانەوە پەیوەندی بە باش کارنەکردنی گورچیلەکانەوە هەیە پێ ی دەوترێت کەم خوێنی شیبونەوەیی بەهۆی خراپی مولولە خوێنەکانەوە Microangiopathic Hemolytic Anemia ئەوەش ئەو کاتە پەیدا دەبێت کە ناوپۆشی لولە خوێنەکانی گورچیلە زیانیان پێ گەیشتبێت هەروەك لە ئەنجامی پەستانی زۆری خوێن یا هەوی خوێنبەرەکان و لەوانەیە ئەم تێکچونە لە منداڵدا زۆر توند بێت و بەزۆریش کوژەرە پێ ی دەوترێت کۆنیشانەی یوریای شیبونەوەیی (Hemolytic-Uremic Syndrom) (H U S).

چارەسەر:

باشترین چارەسەر لەم حاڵەتەدا گەڕانە بەدوای هۆکاری گورچیلەیی و گەڕاندنەوەی فەرمانی گورچیلە بۆ باری ئاسایی، ئەو کاتە کەم خوێنیەکە نامێنێت.

کەم خوێنی گەورەبوونی ئەرۆمەکان Megaloblastic Anemias

هۆکاری ئەو کەم خوێنییەی لە ئەنجامی گەورەبونی ئەرۆمەکانەوە پەیدادەبێت دەگەڕێتەوە بۆ خەوشێك لە پێکهاتەی DNA دا، بەڵام دروست بوونی RNA هەر بەردەوام دەبێت ئەوەش دەبێتە هۆی زیادبوونی بارستەی سایتۆپلازم و پێ گەیشتن، لەبەر ئەوە قەبارەو پێگەیشتنی سایتۆپلازمی خانەکان گەورەتر دەبێت لە قەبارەو پێگەیشتنی ناوکەکان و ئەمەش دەبێتە هۆی زوو مردنی خانەکان لەناو مۆخی سوردا ئەوەش دەبێتە هۆی زۆر کردنی بیلوروبین بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ لە خوێندا هەروەها ترشی یۆریکیش زیاد دەبێت، و لەبەرئەوەی هەموو جۆرەکانی خرۆکەکان بەم کردارە کارتێکراو دەبن لەبەر ئەوە خرۆکە سپیەکان و پەڕەکانی خوێنیش لە خوێندا کەم دەبنەوە، ڕەنگە کەمی ڤیتامین B12 یا خراپ بەکارهێنانی لە لەشدا یان کەمی ترشی فولیك هەروەها بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی وەك وەستێنەرەکانی بەرگری لەش هۆکاربن لە میکانیزمی حاڵەتەکەدا.

پ: چۆن بزانین کەسێك کەم خوێنی بەهۆی کەمی ئاسنەوە هەیە؟

دەتوانین بەم نیشانانەی خوارەوە بیناسینەوە:

1. **ڕەنگ زەردی:**

وەك لە نیشانە سەرەکیەکانی کەم خوێنی دا ئاماژەمان پێدا ڕەگ زەردبوون یەکێکە لە نیشانە دیار و

سەرەکیەکانی کەم خوێنی، بەهەموو جۆرەکانیەوە بە تایبەتی کەم خوێنی بەهۆی کەمی ئاسنەوە. دەتوانین لە ڕێگای لێنۆڕینی بەری دەستەوە بزانین، چونکە بەری دەست کۆمەڵێك مولولەی خوێنی پیادا دەڕوات دەبێت لەناوچەکانی دیکەی دەست سورتر بێت بەڵام لەم کەسانەدا دەبینین زەردە، یا کاڵە، هەروەها بەهۆی ئەو پارچە گۆشتەی دەکەوێتە ژێر نینۆکەکانەوە دەبینین لەم کەسانەدا ئەو گۆشتە کاڵە و سور نییە لەکاتێکدا لە کەسی ساغدا سورێکی گەشە.

2. **موو:**

ئەو کەسانەی کەمی ئاسنیان هەیە دەبینین موویان زۆر تەنك دەبێت و زۆرتر بەرەو لول خواردن دەڕوات.

3. **نینۆك:**

لەو کەسانەدا کە ئاسن لە لەشیاندا کەمە دەبینین لێواری نینۆکەکان لە سەرەتادا هەڵدەوەرن و وردە وردە درزو جێگە روشان و کەندەکی بچوك لە نینۆکەکاندا دەردەکەون لەپاشتردا کە نەخۆشیەکە زۆرتر دەمێنێتەوە دەبینین نینۆکەکان بەناودا دەقوپێن کە پێیان دەڵێن دیاردەی بە کەوچك بوونی پەنجەکان Spoon-Shaped fingers کە تیایدا پەنجەکان شێوەی کەوچك وەردەگرن، هەندێکجار پەنا دەبرێتە بەر شیکارکردنی ئەو پارچە نینۆکانە بۆ دۆزینەوەی ئاستی ئاسن لە لەشدا بۆ نمونە ئەگەر شیکارەکە دەری خست کە ئاستی ئاسن (4) بوو بۆ هەر گرامێك لە نینۆکەکە یا کەمتر بوو ئەوە مانای وایە ئەو کەسە کەمی ئاسنی هەیە.

4. **لینجە پەردەکان:**

ناوپۆشی دەم و ژێر پێڵوەکان و ناوپۆشی گەدەو ریخۆڵە و زۆرێکی دی لەبەشەکانی لەش بەناوپۆشی لینج داپۆشراون کە لە کەسانی ئاسایی دا ئەو ناوپۆشانە سورێکی گەشن، بەڵام لەو کەسانەی کە کەمی ئاسنیان هەیە، مەیلەو زەردی کاڵ، و بەرەو سپی باو دەنوێنن.

5. **باش نەبینین:**

لەو کەسانەی کە کەمی ئاسنیان هەیە دەبینین زۆر جار بەباشی نابینن و چاویان رێشکەو پێشکە دەکات هەندێکجار حاڵەتەکە دەگاتە ئەوەی خوێنێکی کەمیش لەچاویان بێت، کە بەلەیزەر چارەسەر دەکرێت.

کەم خوێنی پیس: Pernicious Anaemia

ڤیتامین B12 یەکێکە لە ڤیتامینە گرنگەکانی سەر بە ڤیتامین B، ئەم ڤیتامینە لە گۆشت و خۆراکە پرۆتینیەکانی گۆشتی ئاژەڵ و پاقلەمەنییەکاندا هەیە، بۆئەوەی بەباشی بمژرێت و بچێتە خوێنەوە پێویستی بە هۆکارێکی گواستنەوە هەیە کەلەدیواری گەدەو ریخۆڵەکانەوە بیبات کەئەمەش بریتی یە لە پرۆتینی تایبەتی لینجەخانە دیوارییەکانی هەرسە جۆگە دەیڕێژن بۆ ئەوەی ڤیتامینەکە لە خۆراکەوە بەناو لینجەپەردەی ریخۆڵەدا بەرێت بۆ خوێن.

کەمی ڤیتامین B12 پاش چەند مانگێك یان چەند ساڵێك لەلەشدا دەردەکەوێت چونکە زۆر بەهێواشی بەکاردێت و تاڕادەیەکی باشیش لە شانەکاندا هەڵگیراوە ئەگەر هەڵگیراوی ئەم ڤیتامینەلە 0.1 ملگم کەمتر بووەو ئەوا ئاستی لەپلازمای خوێندا لە 150 بیکۆگرام /مل کەمتر دەبێت ئەوکاتە بڕەکە لەلەشدا بەکەم دەزانرێت. هەروەها ئەو بڕە لە ڤیتامین B12 کەلەجگەردا هەڵدەگیرێت بەشی چەند مانگێك تا ساڵێکی بەکارهێنان دەکات لەحاڵەتێکدا کەتوانای مژینی ئەم ڤیتامینە کەم دەبێتەوە.

هۆکارە فسیۆلۆژیەکان:

کەمی هەڵمژینی ڤیتامین B12 میکانیزمی سەرەکی نەخۆشییەکە پێکدەهێنێت، رەنگە گەلێك هۆکار ببنە بنەڕەتی ئەم حاڵەتە لەوانە: "ئەو کەسانەی کەتەنها خۆراکی رووەکی دەخۆن، یان ئەو ساوایانەی شیری ئەو دایکانە دەخۆن کە رووەکین، یان ئەوانەی لینجە چینی گەدەو ریخۆڵەیان تێکچوونی تێدایە، یاکەمی یانەبوونی پرۆتینە گوێزەرەوەکە. یائەوانەی هەندێك لەو ئەنزیمانەیان کەمە کەهاوکارن لە کرداری مژینەکەدا یا ئەوانەی گورچیلە یا جگەریان نەخۆشە یا ئەوانەی زۆر رژاندنی دەرەقییەیان هەیە هتد. ..).

پوکاندنەوەی لینجە چینی جۆگەی هەرس هۆکارێکی سەرەکییە لە کەمی مژینی ئەم ڤیتامینە لە خواردنەوە لەبەرئەوەی پوکاندنەوەکە دەبێتەهۆی ئەوەی لینجە چین نەتوانێت بەباشی پرۆتینە گوێزەرەوەکە دروست بکات، زۆر بەدەگمەن روودەدات کە کەم مژینی ئەم ڤیتامینە زگماك بێت، کەهەندێکجارو لە هەندێك کەسدا

مەمیلەکانی مژین لە ریخۆڵەباریکەدا تەواو نین یا توانای مژینی B12یان نییە.

نیشانە سەرەکییەکانی:

هەر کاتێك هەڵگیراوی B12لەناوجگەردا نەما، ئەوا نیشانەکانی کەمی یا نەبوونی ئەم ڤیتامینە لەلەشدا دەردەکەوێت، هەندێکجار گەورەبوونی جگەر یا گەورەبوونی سپڵ دەبینرێت. هەندێك لە تێکچوونەکانی هەرس بەتایبەتی رەوانی یا گرفت (قەبزی) یا ئازار لە سکدا کەبەتەواوی جێگەکەی دیار نییە دەردەکەوێت، رەنگە هەڵئاوسانی زبان خوێ لەخوێدا لەنیشانەسەرەکییەکانی کەمی B12 بێت کەلەکەسەکەدا دەردەکەوێت بەتایبەتیش ئەو حاڵەتەی پێی دەوترێت سوتاندنەوەی زبان، لەنیشانە سەرەکییەکانیش ئەو تایەیە کەسەرچاوەکەی نازانرێت و بە Fuo دەناسرێت و لەگەڵ پێدانی ڤیتامینB12 هەست بە خێرا نەمانی دەکرێت.

لەمانەوەی ئەم کەمی ڤیتامینەدا چێوە دەمارەکان تووش دەبن و لە پاشتردا پەتکەدەمار کەکەسەکە تووشی ئەو حاڵەتە دەکات کەتایبەتە بەکەمی ڤیتامین B12 و پێی دەوترێت " دەردەکۆئەندامە هاوبەشی " چونکە سەرەتا دەردەکە لە بڕبڕەی پشتەوە دەست پێ دەکات کەهەستی لەرینەوە لە هەردوو پەلی دواوە ون دەکات، لەپاشتردا هەستی جێگەیی، لەپاشتردا ئەو حاڵەتەی پێی دەوترێت " فرەکرژی گرژبوون " Spasikicy هەروەها حاڵەتەکانی Ataxia و هەندێك کەسیش لەئەنجامدا تووشی جۆرێك لەخەمۆکی ساکار یان پارانویا Paranoia دەبن، رەنگیشە هەندێك کەس تووشی رەنگ کوێری زەردوشین بن.

کەم خوێنی بەهۆی کەمی ڤیتامین (B12) وە

Anemia Due to vitamine B12 Deficiency

کەمخوێنی پیس: Pernicious Anemia

کەزۆرجار پێشی دەوترێت کەم خوێنی ئەدیسۆنی Addisonian Anemia چونکە لە ساڵی 1849 دا بۆ یەکەم جار دکتۆر تۆماس ئەدیسۆن لەیەکێك لە نەخۆشخانەکانی لەندەندا دۆزییەوەو لەپاشدا دەستنیشانی کرد، لەو نەخۆشیانەیە کەراستەوخۆ پەیوەندییان بە " هۆکاری ناوەوە " هەیە کەئەوەش راستەوخۆ دەردراوەکانی گەدەوە هەیە، ئەو دەردراوانەی یارمەتیدەرن لە هەڵمژینی خۆراك و هەرسکردنیانادا، لەبەرئەوە کەم خوێنی پیس بەیەکێك لە نەخۆشیەکانی بەرگری خۆیی Autoimmune disease دادەنرێت کەتیایدا کۆئەندامی بەرگری لەلەشدا دەکەوێتە جەنگدان لەدژی هەندێك خانەی خویێ – کەلەم حاڵەتەدا بریتی یە لەو خانانەی دیواری گەدەیان پێکهێناوە.

جێی ئاماژەیە لەو نەخۆشیانەی کەسەر بەبەرگری خۆییەوەن نەخۆشیەکی دیکە هەیە پێی دەوترێت بەلەکی Vitiligo کەنەخۆشیەکە توشی پێست دەبێت، لەم نەخۆشیەدا لەهەندێك بەشی پێستدا ماددەی میلانین melanin نامێنێت، پێستەکە لەو شوێنەدا سپی دەبێت، لەپاشدا وردە وردە لەهەندێك شوێنی دیکەی لەشدا هەڵدەداو زۆرجار بەشێکی زۆری پێست لەناوچەی جیاجیادا دەگرێتەوە.

هەندێك لە خەسڵەتە دیارەکانی کەم خوێنی ڤیتامین B12:

1. زۆرتر توشی ئەو کەسانە دەبێت کەچاویان شینە لەچاو ئەوانەی چاو رەشن لەبەرئەوە لەناوچەکانی سەرووی ئەوروپادا زۆر زۆرەو هەر لەدەهەزار کەسدا یەکێك تووشی دەبێت.
2. ئەوانەی پێش باڵق بوون تووشیان دەبێت زۆرتر پیریەتی و بەتەمەنداچوونیان پێوە دیار دەبێت.
3. لەناوچە کەمەرەییەکانی سەر زەوی دا زۆر دەگمەنە.
4. کەمتر تووشی ئەوانە دەبێت کەلەخوار تەمەنی 30 ساڵییەوەن بەزۆری تووشی ئەوانە دەبێت کەتەمەنیان لە نێوان 45 تا 65 ساڵیدایە.
5. زۆرتر تووشی ئەوانە دەبێت کەکۆمەڵەی خوێنیان (A) ە کەرێژەی تووشبوونیان لەچاو کۆمەڵە خوێنەکانی دیکەدا دەگاتە 41٪.
6. لەژندا زۆرترە وەك لە پیاو.
7. ئەوانەی تووشی کەمخوێنی ڤیتامین B12 دەبن ئەگەری ئەوەیان هەیە تووشی هەندێك لەو نەخۆشیانە بن کەبەنەخۆشیەکانی بەرگری خوییەوەن.

لەوانە ئەم نەخۆشیانەی خوارەوە:

1. نەخۆشی شەکرە Diabetes.

2. بەڵەکی Vitiligo.

3. هەوی پێستە ماسولکە Dermatomyositis.

4. فرەچالاکی رژێنی دەرەقی Over active thyroid.

5. هەوی رۆماتیزمەی جومگەکان Rheumatoid Arthritis.

6. هەندێك لەنەخۆشیەکانی جگەر liver Disease

هتد. ...

نیشانەدیارەکانی کەمخوێنی پیس:

1. زەردبوونی روو، لەگەڵیشیدا سپێنەی چاو.

2. لەوانەیە پێستی هەندێك ناوچە بەتایبەتی شوێنە چرچەکان مەیلەو رەش یان تاریك بێن.

3. هەستکردنی نەخۆشەکە بەدەرزی ئاژەن لەدەست و قاچەکانیدا.

4. کەمبوونەوەی کێشی لەش.

5. کەمبوونەوەی یادەوەری و وردبوونەوە و تەنانەت دەرکەوتنی خڵەفانی ساکار (Dementia).

6. زبان ساف و زەردباو دەبێت و هەندێك جاریش زۆر سوور هەڵدەگەڕێت و پڕ دەبێت لە بڵق و برین.

7. ئامادەباشی بەردەوام بۆ خوێن بەربوون، ولەژندا ئەم حاڵەتە مەترسیدار دەبێت لەبەرئەوەی لە سووڕی مانگانەدا کەوتنەسەر خوێن بەدرەنگ و زەحمەت تەواو دەبێت هۆکاری ئەمەش ئەوەیە کەمۆخی ئێسك لەبەر کەمی ڤیتامین B12ناتوانێت باش پەڕەکانی خوێن دروست بکات کە رۆڵێکی سەرەکییان لە خوێن مەیاندندا هەیە.

8. نەزۆکی: لێنۆڕینە تاقیگەییەکان ئەمەیان سەلماندووە کەئەگەر هۆکاری دیکە نەبێت بۆ نەزۆکی لەکەسێکدا و بوونی کەمی ڤیتامین B12 خۆی لەخۆیدا هۆکارێکی دیارە بۆئەو حاڵەتە.

9. کەمی ڤیتامین B12 لەلەشی دایکی سکپڕدا بەتایبەتی لەمانگەکانی یەکەمی سکەکەیدا کاردەکاتەسەر کۆرپەلەو تووشی گەلێك دەردوباری نائاسایی دەکات، رەنگە یەکێك لەحاڵەتە هەرە دیارەکانی تووشبوونی کۆرپەلە بە لێوە قڵیشیٚ.

10. لەهەندێك حاڵەتی دیکەدا هاوسەنگی لەش تێکدەچێت و هەندێکجار کەسەکە بەم لاولادا دەکەوێت.

11. لەهەندێك جاری دیکەدا هەستکردن لەهەندێك جومگەدا نامێنێت یا زۆر کەم دەبێتەوە بەتایبەتی ئەو جومگانەی کۆنترۆڵی قاچ دەکەن کەئەمە مەترسیەکی زۆر بۆکەسەکە دروست دەکات لەبارەی کەوتن و باش نەرۆیشتنەوە وزۆرجاریش دەبێتە هۆی هەست نەکردن بەدەست یا بەقاچ.

12. لاوازی بینین بەهۆی لاوازبوونی ئەو دەمارانەی کۆنترۆڵی چاو دەکەن لەئەنجامی کەمی ڤیتامین (B12) کەدا.

پ: بۆچی ڤیتامینB12 لەلەشدا کەم دەبێتەوە؟

ـ گەلێك هۆکار هەن کەوادەکەن بڕی ئەم ڤیتامینە لەلەشدا کەم بێت، لەوانە:

* زۆرخواردنی ترشی فۆلیك و زیادبوونی فۆلات لەلەشدا ئەوەش کاردەکاتە سەر بەکارهێنانی زۆری ڤیتامین B12 و کەمبوونەوەی.

* پشت بەستنی تەواو بەژەمەخۆراکی رووەکەوەو پشت کردنە خۆراکی گیانەوەری.

* ئەو کەسانەی نەخۆشی کرۆن (Crohn’s disease) یان هەیە کەدەبێتە هۆی ئەوەی ریخۆڵەکان بەتەواوی نەتوانن ڤیتامین B12 هەڵمژن و بینێرنە ناو خوێنەوە.

* زۆربوونی بەکتریا لەناو ریخۆڵەدا ئەگەرچی بەشێکی زۆری ئەم بەکتریایانە زیان بە ریخۆڵەو جەستە ناگەیەنن بەڵام دەبنە هۆی ئەوەی ریخۆڵەکان نەتوانن بەباشی ڤیتامین B12 بمژن.

* ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی (Coeliae disease) بوون ریخۆڵەکان ناتوانن گلوتین (gluten) کەلەگەنم دا هەیە بەباشی بمژن ئەوەش کاردەکاتە سەر باش نەمژینی ڤیتامین B12.

* نەشتەرگەریکردن لە ریخۆڵە و گەدەدا بۆ ماوەیەکی زۆر کاردەکاتە سەر باش نەمژینی ڤیتامین B12 لە خۆراکەوە.

* هەندێك لەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە نەخۆشیەکە کاردەکاتە سەر ئەو دەمارانەی کۆنترۆڵی جوڵەی ریخۆڵەکان دەکەن و بەوەش بڕی مژینی ڤیتامین B12 زۆر کەم دەبێتەوە لەئەنجامی پەیدابوونی رەوانی

کەزۆرجار پێی دەوترێت ڕەوانی شەکرە (Diabetic diarrhoea) یا قەبزی (constipation).

* بوونی هەندێك مشەخۆر لەناو ڕیخۆڵەکاندا بەتایبەتی مشەخۆری (کەمی شریتی ماسی) (Fish tapeworm) لەو ناوچانەی کەزۆر ماسی دەخۆن یا زۆر خواردنی گۆشتی ئەو گیانەوەرانەی لەسەر ماسی دەژین، ئەو مشەخۆرانە هەرچی بڕی ئەو ڤیتامین (B12) ەی ڕیخۆڵەکانە دەیمژن دەیخۆن و لەناوی دەبەن و بەوەش کەسەکە تووشی کەمی ڤیتامین B12 دەبێت.

کەم خوێنی بەهۆی کەمی ترشی فۆلیکەوە

Anemia due to folick Acid Defeciency

زۆرێك لەشانە ڕووەکی و گیانەوەرییەکان ترشی فۆلیکیان تێدایە واتە: (ترشی تیرویل گلوتامیك و فۆلامین) مژینی ئەم ترشە لە ڕیخۆڵە باریکەدا دەبێت، فۆلەیت لە خرۆکەی سووردا ئامازەیەکی باشە بۆ حاڵەتی ترشی فۆلیك لە جەستەدا (بارە سروشتیەکەی بریتی یە لە 160 –640 نانۆگرام /مل) لەخوێنی مرۆڤدا بڕی تەواوی فۆلەیت لەجەستەدا بەگشتی بریتی یە لە نزیکەی 70 ملیگرام و 1/ 3 ی ئەم بڕە بەتەنها لە جگەردایە. لە30٪ ئەو فۆلەیتەی لەخۆراکدایە بێ مژین فڕێ دەدرێت و 90 ملیگرام / ڕۆژانە جارێکی دی لە زراوەوە نامژرێتەوە.

هۆی تووشبوون:

کوڵاندنی زۆری چێشت کەڕووەکی گەڵا سەوزو هەوێن و جگەرو کەڕووی تێدابێت. ترشی فۆلیکی ناویان لەناو دەچێت جێی ئامازەیە کەفۆلەیت لەبەشی سەرەوەی (نەخۆر) لەڕیخۆڵەباریکەدا دەمژرێت، ئەو بڕە فۆلەیتەی کەلەجگەردا هەڵدەگیرێت تەنها بەشی 4 –5 مانگ لەکاتی نەهاتنی فۆلەیت یا ترشی فۆلیك بۆناو لەش دەکات، لەبەرئەوە ئەو کەسانەی تەنها لەسەر خۆراکی وەك چاو نانی برژاو یا ئەوانەی مەشروب خۆرن و ئەلکهول لەلەشیاندا زۆر دەبێت ئەگەری زۆری ئەوەیان هەیە کەتووشی کەم خوێنی خرۆکە گەورەکان بێن بەهۆی کەمی ترشی فۆلیك تیایاندا، یائەوانەی تووشی نەخۆشیە درێژخایەنەکانی جگەر بوون، یا ئەو ساوایانەی تووشی کەمی ڤیتامین C بوون ئەگەری زۆریان هەیە بۆ توشبوون بە کەم خوێنی خرۆکە گەورەکان.

و لەبەرئەوەی کۆرپەلە لەسکی دایکیدا ترشی فۆلیك لەهەڵگیراوی ترشەکە لەجەستەی دایکەکەدا وەردەگرێت لەبەرئەوە دایکەکان لەوکاتانەدا ئەگەری تووشبوونیان بەم جۆرە کەم خوێنییە هەیە بۆیە پزیشك بەردەوام ترشی فۆلیك بەشێوەی حەپ بۆ دایکی سکپڕ دەنووسێت هەروەها خراپ هەڵمژینی فۆلەیت لە ڕیخۆڵەوە هۆکارێکی دیکەیە بۆئەوەی خەڵك تووشی ئەم کەم خوێنییە ببێت. لەبەرئەوە وەرگرتنی دۆزی کەم لەم ترشە مرۆڤ لەم جۆرە کەم خوێنییەو لەڕەوانی پڕ لەچەوری ڕزگار دەکات.

هەروەها پێویستە ئەوەش بزانرێت کەزۆربەکارهێنانی دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك) و دەرمانی دژە سکپڕی لەڕێگای دەمەوە ئەگەری تووشبوونی ئەم کەم خوێنییە زیاد دەکات بەهۆی ئەوەی دەبنەهۆی تێکدانی مژین.

وەرگرتنی ترشی فۆلیك بەشێوەی حەپ بەبڕی 1 ملیگرام / ڕۆژانە بەسە بۆ ئەوەی کەسەکە لەم نەخۆشیە ڕزگار بکات، پێویستە ئەوەش بزانرێت کەپێویستی ڕۆژانەی سروشتی نزیکەی 50 مایکرۆگرامە لە فۆلەیت بەلام لەکاتی منداڵی یان سکپڕیدا پێویستە ئەم بڕە دووجار یان سێ جار ڕۆژانە زیاد بکرێت.

کەم خوێنی بەهۆی کەمی ڤیتامین C(ترشی ئەسکوربیك):

Anemia due to vitamine C(Ascorbic acid) Deficiency

ئەم جۆرە کەم خوێنییە بەهۆی کەم وەرگرتنی ڤیتامین C وە دەبێت کە کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەدروست بوونی بۆیەی خرۆکەکانداو کەمی دەبێتەهۆی

کــەمی ئــەو بۆیەیــە، و زۆرجــاریش کــەمی ڤیتــامین C راستەوخۆ لەگەڵ کەمی ترشی فۆلیك دا دەبێت.

پ. ئەو خۆراکانە کامانەن کەترشی فۆلیکیان تێدایە؟

ــ دەتــوانین لــە خــوارەوە هەنــدێك لــەو خۆراکانە دەست نیشان بکەین:

1. جگەری گیانەوەر (300 ملیگرام بۆ هەر 100 گرام لە جگەرەکە).
2. گوێچکە ماسـی کـاڵ (250 ملیگـرام بـۆ هـەر 100 گرام).
3. سـپێناغی کـاڵ (80 ملیگـرام بـۆ هـەر 100 گرام).
4. کەلەرمی کاڵ (30 ملیگرام بۆهەر 100 گرام).
5. ماسی سپی (50 ملیگرام بۆهەر 100 گرام).
6. نانی بۆر (30 ملیگرام بۆهەر 100 گرام).
7. ئاردی سپی (14 ملیگرام بۆهەر 100گرام).
8. برنج (10 ملیگرام بۆ هەر 100 گرام).
9. گۆشتی مانگا (10 ملیگرام بۆهەر 100 گرام).
10. هێلکە (8 ملیگرام بۆهەر 100 گرام).

ئەوانەش کەبەسەرچاوەی هەژار دادەنرێن بـۆ ترشی فۆلیك:

1. گۆشتی مریشك (3ملیگرام بۆ 100 گرام).
2. میوە (3-5 ملیگرام بۆ100 گرام).
3. ماستی گامێش (0.3 ملیگرام بۆ 100 گرام).
4. شیری دایك (0.3 ملیگرام بۆ100 گرام).

لەگەڵ ئەوەشدا ئـەو بـڕە کەمـە بەسـە بۆمنـداڵێکی نوێ بوو.

کەم خوێنی بەهۆی فرە شیبوونەوەی خرۆکـە سوورەکانەوە:

Anemias due to Excessive Hemolysis

کاتێك تەمـەنی خرۆکـە سـوورەکان کـە 130 رۆژە بەشـێوەیەکی سروشـتی تـەواو دەبێـت، لـە سـپڵدا شـی دەبنـەوە بـەڵام ئەگـەر لـە پـێش ئـەوەی تەمـەنی سروشـتیان تـەواو بکـەن واتـە 130 رۆژەکـەو شـی بوونـەوە ئـەوا وردە وردە کەسەکە تووشی کەم خوێنی دەبێت کە پێی دەوترێت کـەم خـوێنی فـرە شـیبوونەوە بەتایبـەتی ئەگـەر مـۆخی سووری ئێسك نەیتوانی بەتەواوی ئەوەندە ژمارە خرۆکەی سـوری نـوێ دروسـت بکـات کـە جـێ ی خرۆکـە سوورەشیبوەوەکان بگرێتەوە.

نەخۆشیەکان:

زۆربــەی شـیبوونەوەکانی خرۆکـە سـوورەکان لەدەرەوەی لوولەکانی خوێندا دەبن واتـە لـە سپڵ و جگـەر یـا مـۆخی ئێـسك دا. شـیبوونەوەی خرۆکـەکان بـەزۆری بەهۆی ئەمانەوە دەبێت:

1. بــارە ناوازەکــانی پێکهاتــەی نــاوەوەی خرۆکــەکان، وەك هیمۆگلـۆبین و ئەنزیمــەکان یــا پەردەکـەی(پێداپۆیـشتن، پێکهـاتنی خـۆیی، یاپێکهاتـەی چەوری تیایدا).
2. ئەو دەردە دەرەکییانەی کەتووشی خرۆکەکان دەبن وەك دژە سیرەمەکان (Abs) یا رووشاندن لە سووڕی خوێنـدا یـا هۆکـارە جەسـتەییەکان یادەردەکـانی سـپڵ، بۆنمونـە ئەگـەر سـپڵ تووشـی گـەورەبوون بـوو ئـەوە کـار دەکاتەسـەر کـەم بوونـەوەی خرۆکـە سـوورەکان و زوو شیبوونەوەیان.

هەرچــی شــیبوونەوەی خرۆکەکانــە لــەناو لوولەکانی خوێندا زۆر بڵاو نییەو دەگمەنە، ئەگەر روویدا بەشـێکی زۆری ئـەو ئاسـنەی لەناویاندایـە دەبنـە شـێوەی هیمۆسیدرین کەبەشـێکی دەمـژرێت و دەچێتە نـاو مـۆخی ئێسکەوەو بەشێکیشی لە میزەوە فڕێ دەدرێت، لێنـۆڕینی میزو گەڕان بەدوای هیمۆسیدرین لە میزی نوێ دا و بوونی تیایدا بەڵگەیە بۆ کرداری شیبوونەوەی خوێن.

نیشانەکان:

زۆرێك لـە نیشانەکان لـە نیشانەکانی جۆرەکـانی دیکەی کەم خوێنی دەچێت، لەوانەیـە شیبوونەوەکە توند یـان درێـژ خایـەن بێـت، شیبونەوەی تونـد زۆر بـاو نییـە و بـەزۆری تـاو ئـازاری پـشت و سـك و لەهۆشخۆچـوونی لەگەڵدایـە. زۆرجـار زەردوییــی و ئاوسـاندنی سپڵیــشی لەگەڵدا دەبێت.

لێنۆڕینی تاقیگەیی:

زەردویــی (پــەڕەکان) کاتێــك پەیــدا دەبێــت کەشـیبوونەوەکە زۆر دەبێـت و گـۆڕینی هیمۆگلـۆبین بـۆ بیلـوروبین لـەتوانای جگـەر زیـاتر دەبێـت بـۆ دروسـتکردنی گلوکورونیدی بیلوروبین و فڕێدانی لە ڕێگەی زراوەوە.

لەبەرئـــەوەی بیلـــوروبین کەڵەکـــە دەبێـــت و دروستکەری بیلوروبین لەپیسایی و میزدا دەردەکەوێت و زۆرجار بەرد لە زراودا دروست دەکات بەتایبەتی لەکاتی درێژخایەندا.

پ. ئـــەو ڕێگایانـــە کامانـــەن کـــەمرۆڤ دەتوانێـــت بەهۆیانەوە خۆی لە نەخۆشیەکانی کەمخوێنی بپارێزێت؟

ـ بۆئەوەی بەگشتی مرۆڤ خۆی لە تووشبوونی ئەو نەخۆشیانە بپارێزێت پێویستە خۆراکی هەمەچەشنەو هەمەجۆر بخوات کەهەموو توخمە خۆراکییە سەرەکییە پێویستیەکانی تێدا بێت بۆئەوەی خۆی لەکەمی ئەو توخمانـە بەدوور بگرێت، پێویستە ئەوەش بزانرێت کەلەشی مرۆڤ تەنها لە10٪ ی ئەو خۆراکانە دەمژێت کە دەیخـوات، بەشـەکانی دی وەك پاشـەڕۆ فـڕێ دەدرێنـە دەرەوە.

توخمـە خۆراکییـە سـەرەکییەکانیش کـەزۆر پێویستە بۆئەوەی مرۆڤ تووشی کەم خوێنی نەبێت ئەمانە دەگرێتەوە.

یەکەم ــــ پرۆتین:

پـــرۆتین سەرچـاوەی سـەرەکی دروسـتبوونی گلۆبینـە کەبەشـی بنـەڕەتی هیمۆگلـۆبین پێکـدەهێنێت، لەبەرئەوەی پرۆتین لە ژمارەیەك ترش پێك دێت کەپێیان دەڵـێن ترشـی ئـەمینی، ئـەم ترشـانە ڕۆڵێکـی زۆر گـەورە دەبیـنن لـە دروسـتکردنی بەشـە جیاوازەکـانی جەسـتە بەتایبەتیش خوێن هەر کەمیەك لەو ترشانەدا کەمی لەبڕە پێویستیەکانی پـرۆتین دروسـت دەکـات بـۆ پێکهێنـانی پێکهاتـەی تـەواوی خـوێن، گۆشـت بەسەرچاوەی سەرەکی پـــرۆتین دادەنرێـــت هـــەروەها هێلکـــەو شـــیرو هـــەموو شـــیرەمەنیەکانی دیکـــەی وەك ماســـت و پـــەنیرو کـــەرە، کەدەتوانین بڕی تەواوی ترشە ئەمینەکان بدەن بە جەستە سەرەڕای ڤیتامین B12 یش لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت لە پاقلـەو پاقلـەی سـۆیاو گوێزەڵیـەکان وەك(گـوێزو بـادەم و فستق و فستق عەبیدو. .... هتد) پرۆتین وەربگیرێت.

دووەم ـ ئاسن:

وەك لەسەرەتاوە ئاماژەمان پێدا ئاسن بەبنچینەی سـەرەکی دروسـتبوونی خرۆکـە سـوورەکان دادەنرێـت لەبەرئـەوەی دەچـێتە پێکهاتـەی هیمۆگلۆبینـەوە، هـەر کەمیەك لەبوونی ئاسن لە خۆراکدا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیـشانەکانی کـەم خـوێنی لەبەرئـەوەی مـاددەی (هـیم) کەبەشی سەرەکی هیمۆگلۆبینە بەبێ ئاسن دروست نابێت.

پ. سەرچاوەکانی دەستکەوتنی ئاسن کامانەیە؟

1. گۆشت و جگەرو هەرزن.
2. هێلکـەو بازلیـاو پاقلەمـەنی و نـان و شیکۆلاتە(کەئەمانە بەپلەی دووەم دێن).
3. ماسـی و ماسـت و گوێزەڵییـەکان و میـوەو سەوزەی تازە (کەئەمانەبەپلەی سێ یەم دێن).

جێـی ئاماژەیـە کـە سـپێناخ لـەناو هـەموو سـەوزەکاندا بەپلـەی یەکـەم دێـت لەبەرئـەوەی بڕێکـی زۆر ئاسنی تێدایە.

سێیەم: ڤیتامین B12 و فۆلات:

هـەردووکیان ڕۆڵـی سـەرەکی دەبیـنن لـە دروسـتکردنی خوێنـدا، وەك لەسـەرەتاوە ئاماژەمـان پێـدا، هـەر کەمیـەکیش لەمانـەدا دەبێتـە هـۆی کـەم خـوێنی و تێکچوونی پێکهاتەکانی خوێن.

باشـترین سەرچاوە بـۆ ڤیتـامین B12 سەرچـاوە گیانەوەرییەکانە چونکە سەرچاوەی ڕووەکی لاوازەو بەشی پێداویستیەکانی لەش ناکات.

جـێ ی ئاماژەیـە کەجگـەر بەسەرچـاوەیەکی زۆرباشی فۆلات دادەنرێت سەرەڕای ڤیتامین B12.

چوارەم _ڤیتامین C:

لیمـۆ، پرتـەقاڵ، لالـەنگی و شـلیك و شـاتوو، مـانجۆو کاڵـەك بەسەرچـاوەی سـەرەکی ئـەم ڤیتامینـە دادەنرێن.

هەروەها زەڵاتەو سەوزەو تەماتەو بیبەر بەهەموو جۆرەکانیـەوە بەسەرچـاوەی زۆرباشـی ئـەم ڤیتامینـە دادەنرێن.

سێوو هەڵوژەو قۆخ و هەرمێ سەرچاوەی باشن و خواردنیان بەسوودە بۆ پێدانی ئەم ڤیتامینە.

سەرچاوەکان:

1-Avictor Hoff Brand and, S.Lewis,E Tuddenham:"Postgraduate Haematology" 4th ed. Newyork 2001

2- Merclc: The Merck Manual Copyright 1997 by merclc co.lnc. Newyork.

3- Sheldor: "How to Cope with Anaemia ?" Newyork 1998

شکانی شەویلگە

Mandibles Fracture

دکتۆر سامان واحد بۆسکانی

شەویلگە بەو ئێسکە دەوترێت کە ددانەکانی سەرەوەو خوارەوەی لەخۆگرتووە واتە شەویلگەی خوارەوەو شەویلگەی سەرەوەمان هەیە، لێرەدا بەشێوەیەکی گشتی شەویلگەی خوارەوە باس دەکەین شەویلگەی خوارەوە لە ئێسکێکی دووبڕگە پێکهاتووە کەلەناوەڕاستدا یەکیان گرتووە وبەرەو پشتەوە درێژ دەبێتەوە پاشان بەرەو سەرەوەتاکو لەپێش گوێدا لەگەڵ ئێسکی ژێر مێشکدا یەکدەگرێت و جومگەی شەویلگە دروست دەکات.

هۆکارەکانی شکانی شەویلگە:

شەویلگەی خوارەوەش وەك هەر ئێسکێکی دیکەی لەشی مرۆۋ ئەگەری تووشبوونی هەیە بەشکان بەهۆی چەند هۆکارێکەوە.

1. بەهۆی ڕووداوی هاتوچۆوە، وەك ئەوەی کەلەپاش ڕووداوی پیاکێشانی ئۆتۆمبێل بە ئۆتۆمبێلێکی دی یان بەرکەوتنی بە دیوار...
2. پیاکێشان لەرێگەی بۆکس یان هەرتەنێکی دیکە.
3. لەکاتی کێشانی ددانەدا بەتایبەتی ددانی ژێری و واتە کۆتادان، کەهێزێکی زۆر دەکەوێتە سەر گۆشەی دواوەی ئێسکەکە.
4. لەکاتی بوونی نەخۆشیدا لەناو خودی ئێسکەکەدا کەوادەکات ئێسکەکە ناسك ببێتەوە بەکەمترین پیاکێشان، یان بەرکەوتن دەشکێت Pathological Fracture.
5. کەوتن وەك لە منداڵدا یان ئەوکەسانەی کە فێ یان بورانەوەیان لەگەڵدایە یان سەرباز لەکاتی مەشق

کردنـدا هەربۆیـە ئـەم جـۆرە پێـشی دەوترێـت شـکاوی مەیدانی مەشق (Parade ground Fracture).

6. بەهۆی بەرکەوتنی فیشەك یان پارچەی چەکە گـەورەکان و یـان تەقینـەوەی بۆمـب، ئـەم شـکاوییە یـان لەهەموویان خراپترە، چونکە ئێسکەکە وردورد دەکات یان دەیهاڕێت و مردن و سوتان لە ئێسکەکەدا دروست دەکات.

7. بەشێوەی ناڕاستـەوخۆ وەك لـەپڕ رەق بـوونی ماسولکەکانی جوین ئـەمیش لـەرێگای خۆیـەوە ئێسکەکە دەشکێنێت.

3. ئاوسانی شانەو پێستی سەر شەویلگە.

4. شین بوونـەوەو خوێن تێزان بەتایبـەتی لـەژێر زماندا.

5. تێکـچوونی شـێوەی رووخـسار و لاربـوونی بەولایەدا کەشکاوە.

6. جووتنـــەبوونی ددانـــەکان لەســـەر یـــەك و دروستبوونی بۆشایی لەنێوان ددانی سەرووخوار.

7. هەندێکجار خوێن لێهاتن لە گوێوە.

8. شـل بـوونی زمـان و بـەرەودواوە رۆیـشتن و تەنگە نەفەسی.

پـۆلێنکردن یـان دابەشـــــکردنی جۆرەکـــــانی شکانی شەویلگە:

چـەندجۆر یَك لە پۆلێنکردنمان هەیە بەپێی شوێنی شکاوییە بەگوێرەی شـــەویلگە یـــان پـــــــۆلێنکردن بـــــــەگوێرەی سەرچـــــاوەی شکانەکە یان بـەگوێرەی سادەیی و ئاڵۆزی شکاوییەکە و یان بەگوێرەی ئایا یەك لای گرتۆتەوە یان هەردوولا.

نیشانەکانی شکاوی:

دیـارە بـوونی ئـەم نیـشانانە سـەد لەسـەد بـونی شـکاوی ناسـەلمێنێت، بـەلاّم نیشانەکانی شکاوی ئەمانـەن بۆنمونـە هـەموو ئازارێك لەسـەر شـەویلگە بـوونی شـکاوی نییە، بەلاّم هەموو شکاوییەك ئازاری لەگەڵدایە.

1. بـــوونی ئـــازار لـــە شـــوێنی شـــکاوییەکەدا بەتایبەتی لەکاتی دەست پیاناندا ئەمیش بەهۆی ئەوەی کە لاکـانی ئێـسکە شـکاوەکە بەریـەك دەکـەون و بەرماسـولکە دەکەون دەبێتە ئازار.

2. برینـــــداربوون و دڕاوی لەپێـــــستی ســـــەر ئێسکەکەو خوێن لێهاتنی.

رێگـــەکانی چارەسەر کردن:

1. رێگـــای بەنەشتەرگەری کردنەوە (جێگیرکردنـــــــەوەی راســـــتەوخۆ) لـــــەم رێگایـــەدا بەرێگـــەی بێهۆشـــکردنی گـــشتی پێست و شانەکانی سەر ئێسکەکە هەڵدەدرێت و ئێـسکەکە راســتەوخۆ دەخرێتـــەوە شـــوێنی خـۆی و جـێگیر دەکرێتـەوە جـابۆ جێگیرکردنـەوەی چـەند جۆرێك هەیـە، وەك بەبەکارهێنانی وایـەر یـان پلێتـی بـچوك لەگەڵ برغوودا.

2. **جێگیرکردنەوەی ناراستەوخۆ:**

ئـەمیش بـەبێ نەشـتەرگەری بەدەسـت ئێـسکە شـکاوەکە دەخرێتـەوە شـوێنی خـۆی پاشـان لـەرێگای بـەکارهێنانی شـێوە وایـەرێك (ئـارچ بـاڕ arch bar) ددانـەکانی سـەرەوە و خـوارەوە پێکـەوە دەبەسترێنەوە ئـەم بـەکارهێنانی وایـەرە پـشت دەبەسـتێت بـەجێگیرکردن بەددانـەوە ئـەم کـارەش بـە سـڕکردنی ناوچـەیی ئـەنجام دەدرێت.

بەرزە پەستانی خوێن

دکتۆر ئومێد فایەق

ڕەنگە بپرسیت بەرزە پەستانی خوێن چی یە؟

بەداخەوە دەبێت بڵێین، کەوەڵامێکی سادەو لەهەمان کاتدا نەگۆڕ نییە بۆ ئەم پرسیارە. هەربۆیە واباشترە بەرزە پەستان بەپێی تەمەنی تاکەکانی مرۆڤ پێناسە بکەین، بۆنمونە لەمرۆڤێکی 10 ساڵدا پەستانی (130/80 ملم جیوە) وەك بەرزە پەستانی خوێن (ب.پ.خ) لەبەرچاو دەگیرێت، لەکاتێکدا لەتەمەنی 30 ساڵی و بەرەوژووردا پەستانی (140/90 ملم جیوە) و بەرەوژوور بە (ب.پ.خ) پێناس دەکرێت و لەخەڵکانی بەساڵا چووشدا واتە لەسەرو تەمەنی 65 ساڵییەوە پەستانی خوێن گەر لە (160/9 ملم جیوە) زیاتر بوو ئینجا وەك (ب.پ.خ) قبوڵ دەکرێت.

بەرزە پەستانی خوێن نەخۆشیەکی بڵاوە بەجۆرێك کەلەولاتە یەککگرتوەکانی ئەمریکادا، بۆ وێنە، 20٪ بۆ 30٪ دانیشتوانی پێگەیشتوو گرفتاری ئەم گرفتەی تەندروستین. تێکڕایی ئەم نەخۆشییە لەپیاواندا زیاترە وەك لەژناندا (هەتا تەمەنی نائومێدبوون) و لەمرۆڤە ڕەش پێستەکانیشدا زیاترە وەك لەسپی پێستەکان. لەنێو نەخۆشەکانیشدا تەنها نزیکەی 30٪ یان بەئاگان لەوەی کەئەم نەخۆشییەیان هەیەو تەنها 25 – 30 ٪ دۆخەکانیش بەچەشنێکی باش کۆنترۆڵ دەکرێن، واتە لە (140/90 ملم جیوە) کەمتردا دەهێڵرێتەوە. ئەگەرچی ئەم نەخۆشییە دەشێت گرنگترین گرفتی تەندروستی گشتی بێت لەولاتانی پێگەیشتووداو دەردێکی بڵاوو بێ نیشانەیە، بەلام دەستنیشانکردنی سادەو سانایەو لەوەش زیاتر دەست بەسەراگرتنیشی ئاسانە، خۆئەگەر پشت گوێ خراو بێ چارەسەر مایەوە دەبێتەهۆی ئاڵۆزی و ماکی کوشندە.

پەستانی خوێن لەسەرچی بەندە؟

پەستانی خوێن لەسووڕی گشتی خوێندا لەسەر دووفاکتەری سەرەکی بەندە:

1. قەبارەی خوێنی پاڵنراو لەهەر خولەکێکدا لەلایەن دڵەوە (Cardiac Output).
2. بەرگری خوێنبەری (arterial resistance) لەبەرامبەر دەورانی خوێن لەخوێنبەرەکاندا.

بەرگری خوێنبەری بریتی یە لەبڕی ئەو بەرگرییەی لەلوولە خوێنەکانی لەشدا نیشان دەدرێت

لەبەرامبەر تێپەڕینی خوێن پیایانداو، بەشێوەیەکی سەرەکی لەو بەرگرییە پێك دێت کەلەخوێنبەرۆچکەکاندا دروست دەبێت، بەتایبەتی ئەو خوێنبەرۆچکانەی کەکەوتونەتە نێو پەیکەرە ماسولکەکانی لەشەوە، هەرچی قەبارەی خوێنی پاڵنراویشە بەندە لەسەر تێکڕایی لێدانەکانی دڵ لەخولەکێکداو ئەو قەبارە خوێنەی لەگەڵ هەر گرژبونێکی سکۆڵەدا،(Ventricle) بۆ نێو شاخوێنبەر پاڵی پێوە دەنرێت.

پەستانی خوێن چۆن دە پێورێت؟

پەستانی خوێن لەخوێنبەرەکانی لەشدا بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ لەبازووە خوێنبەر (Brachial artery) دا بەهۆی بیستۆکی پزیشکی (Stethoscope) و پەستانپێوی ترپە (Sphygmomanometer) دەپێورێت بەڕێگایەکی تایبەت کەپێی دەوترێت میتۆدی کۆرۆتکۆف (Korotkoffs method) لەم شێوە باووسادەیەی پێوانەکردنی پەستانی خوێندا، هەندێك نەخۆش بەهۆی ترس و دڵەراوکێ لەساتی بینینی دکتۆردا پەستانی خوێنیان بەرزدەبێتەوە، ئەم دۆخەش ناوەزەند کراوە بەبەرزەپەستانی چاکەتی سپی (White Coat Hypertension) و، دەکرێت لەڕێگای چەند بارەکردنەوەی پێوانی پەستانی خوێنەوە ئەم گرفتەش چارەسەر بکرێت، باشتر وایە پێوانی (پ.خ) بەر لە کۆششێکی جەستەیی و لەهەمان کات و پاش ئەو کۆششە ئەنجام بدرێت، سەرەڕای ئەم ڕێگا سادەیە (پ.خ) بەشێوەیەکی دیش دەپێورێت، کەبریتی یە لەتۆمارکردنی نێو خوێنبەری بەردەوام، کەلەتوانایدایە پێوانەیەکی وردو تەواومان بداتێ و لەهەندێك دۆخی تایبەتدا بەکارهێنانی پێویستە.

پەستانی خوێن لەخوێنبەرەکانی کەسێکی تەندروستدا:

کاتێك کەسی تەندروست لەسەر پشت ڕاکشاوەو لەبارێکی دەرونی و جەستەیی ئارامدایە کرژە پەستانی خوێن (Systolic BP)، واتە (پ.خ) لەکاتی کرژبوونی سکۆڵەی چەپی دڵدا، وردە وردە بەرزدەبێتەوە، لەکاتی خاوبوونەوە پەستانی خوێن (diastolic BP)، واتە (پ.خ) لەکاتی خاوبونەوەی سکۆڵەی چەپی دڵدا، و تێکڕایی خوێنبەرە پەستان، کەبریتی یە لە 3/1 ی کرژە پەستانی خوێن لەگەڵ 3/2 ی خاوبوونەوە پەستانی خوێن، کەم دەکەن. بەوەش جیاوازی نێوان کرژە پەستان و خاوبونەوە پەستانی خوێن زیاتر دەبێت. (پ.خ) پێویستە چەندجارە بپێورێت لەکاتێکدا کەکەسی مەبەست ئاسودە دانیشتووە لەژینگەیەکی هێمن دا هەروەها پێویستە لەسێ سەردانی جیاوازیشدا بپێورێت هەتا بەدووربین لەهەڵەکردن بەهۆی دیاردەی بەرزە پەستانی چاکەتی سپی.

جگە لەمانە جیاوازی لەکاتی ڕۆژانە بەپێی کاتە جیاوازەکانی ڕۆژ لەپەستانی خوێندا هەیەو چەند بارەکردنەوەی پێوانەکردن لەسێ جاری جیاوازدا تێکڕاییەکی قبوڵکراوی گۆڕانی کاتی ڕۆژانە دیاری دەکات. هەندێك جاریش تۆمارکردنی نێو خوێنبەری بەردەوام پێویستە. بەشێوەیەکی گشتی کەسێك کەتەمەنی لەژێر 40 ساڵەوەیەو خاوبونەوە پەستانی خوێنی لە 100 ملم جیوە زیاترە پێویستە شوێنی بکەوین و جاری دی پێوانەی بۆ بکرێتەوە، هەروەها بەهەمان شێوە ئەوانەی کەلەسەروو 40 ساڵییەوەن و خاوبونەوە پەستانی خوێنیان لە 120 ملم جیوە زیاترە پێویستیان بەشوێن کەوتن و چەندجارە پێوانەکردنی فشاری خوێنیان هەیە.

جۆرەکانی بەرزە پەستانی خوێن: دووجۆری سەرەکین

1. **بەرزەپەستانی بنەڕەتی** (Essential Hypertension).
2. **بەرزە پەستانی دووەمی** (Secondary Hypertension).

بەرزە پەستانی بنەڕەتی خوێن:

ب. پ. خ ی بنەڕەتی زاراوەیەکە بۆ ئەو جۆرەی ئەم نەخۆشییە بەکاردەهێنرێت کە هیچ هۆکارێکی دیاری نییە و نزیکەی 95 ٪ ی هەموو نەخۆشییەکە پێك دەهێنێت. ئەم جۆرە لە مرۆڤە رەش پێستەکاندا زیاترە وەك لە سپی پێستەکان. دەستپێکی ئەم شێوەیەی (ب.پ.خ) بەزۆری لەنێوان تەمەنی 25 – 50 ساڵیدایەو بەر لە تەمەنی 20ساڵی زۆر دەگمەنە. لە سەرەتای نەخۆشییەکەدا تەنانەت لەوانەشدا کە نەخۆشییەکە تەواو تیایاندا گەشەی کردووە (پ.خ) تەنها ناو بەناو بەرز دەبێتەوەو، بە چەشنێکی بڵاو لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی

فشاری دەروونی و چالاکی جەستەییدا بەرز و نزم دەکات. فرمانزانی ئەم شێوەیەی بەرزە پەستانی خوێن گەلێك هۆكار لەخۆ دەگرێت لەوانە،

1. **هۆکارە بۆماوەییەکان** (genetic factors) :

ئەم هۆكارانە دەورێكی گرنگ دەگێڕن، بەشێوەیەك ئەو مندالأنەی یەكێك یان هەردوو لەباوانیان گرفتاری ئەم نەخۆشییەن، هەلێكی زۆر زیاتریان هەیە بۆ تووشبوون بەم نەخۆشیە.

2. **هۆکارە ژینگەییەکان**

(environmental factor):

فاكتەرە ژینگەییەكان كاریگەری زۆریان هەیە، بۆ نمونە بەكارهێنانی خواردنی سوێر یان قەڵەوی. ئەم هۆكارانە بەتەنها رەنگە ئەوەندە كارامە نەبن هەتا (پ. خ) بۆ ئاستێكی نائاسایی بەرز بكەنەوە بەڵكو بەهاوكاری لەگەڵ هۆكارە بۆماوەییەكاندا كاردەكەن.

3. **هۆکارەکانی دی:**

أ. زۆربوونی چالاكی بەسۆزە كۆئەندامی دەمار :زۆربوونی چالاكی ئەم سیستەمەی دەمار زۆر بە روونی دیارە لەو گەنجانەدا كە تووشی (ب.پ.خ) بوون، كە دەبێتە هۆی دڵە پەلەو زیادبوونی بڕی خوێنی پاڵنراو لە لایەن دڵەوە لە خولەكێكدا.

ب. سیستمی رێنین – ئەنجیۆ تێنسین (Renin-Angiotensin System):

رێنین ئەنزایمێكی پرۆتین شیكەرەوەیەو لەخانەكانی ئەو گمۆڵە نزیكانەوە (Juxtaglomerular) دەردەدرێت كە دەوری خوێنبەرۆچكە هاتوەكان (afferent arteriole) یان داوە لە گورچیلەكاندا. دەردانی ئەم ئەنزایمە لە وەڵامی هەندێك هاندەرەوە دەبێت، وەك، كەمبونی دەورانی خوێن بۆ گورچیلەكان، كەمبونی قەوارەی خوێنی نێو لولەكانی خوێن، هۆڕمۆنەكانی كاتیكۆلاماین (Catecholamines)، زیاد بوونی كشانی خوێنبەرەكان و كەم پۆتاسیۆمی خوێن (Hypokalemia). رێنین كاردەكاتە سەر ئەنجیۆتینسینۆجین بۆ دروستكردنی ئەنجیۆتێنسین – I ئەویش لە لایەن ئەنزایمێكی تایبەتەوە كە پێی دەڵێن ئەنزایمی ئەنجیۆتێنسین گۆڕ (Angiotensin Converting Enzyme) دەگۆڕێت بۆ ئەنجیۆتێنسین – II كە بریتی یە لە كرژكەرێكی زۆر بەهێزی لولە خوێنەكان

و لەهەمان كاتدا هاندەرێكی كاریگەری دەردانی هۆڕمۆنی ئەڵدۆستیرۆنە لە لایەن سەر گورچیلە رژێنەوە (adrenal gland).

لەگەڵ ئەوەی كە ئەم سستەمە رۆڵێكی گرنگی هەیە لە رێكخستنی پەستانی خوێندا، بەلأم لە زۆرێك لەو نەخۆشانەدا كە گرفتاری (ب.پ.خ) نن ئاستی چالاكی رێنین لە خوێنیاندا نزمە، ئەم دیاردەیە بەزۆری لەنەخۆشە بە سالأچوو و رەش پێستەكاندا دەبینرێت. بەشێوەیەكی گشتی ئاستی چالاكی رێنین لە 10 ٪ ی تووشبواندا بەم شێوەیەی ب.پ.خ بەرزە، لە 60٪ یاندا ئاسایی و لە 30٪ ی نەخۆشەكانیشدا نزمە.

ج. كەموكوڕی لە دەرهاویشتنی سۆدیۆم لە میزدا (nitriuresis)، لە كەسانی ئاساییدا دەردانی سۆدیۆم لە میزدا زیاد دەكات لەگەڵ هەر زیادبونێك لە (پ.خ)، بارستایی سۆدیۆم یان قەبارەی خوێندا. بەلأم كەسانی تووشبوو بەم گرفتە توانایەكی كەمتریان هەیە بۆ كردنە دەرەوەی سۆدیۆم لە رێگای میزەوە. ئەم كەم و كوڕیەش دەبێتە هۆی كۆبونەوەی بارستایی سۆدیۆم و پاشان زیادبوونی قەبارەی خوێن و لە ئەنجامیشدا بەرزە پەستانی خوێن.

د. سۆدیۆم و پۆتاسیۆمی نێو خانە :لە خەڵكانی تووشبوو بە (ب.پ.خ) ی بنەڕەتیدا ئایۆنی سۆدیۆمی نێو خانە لەنێو خانەكانی خوێن و شانەكانی دیدا زیاد دەكات، ئەم گۆڕانەش رەنگە بەهۆی كەم و كوڕییەكەوە بێت لە ئاڵوگۆڕیی سۆدیۆم – پۆتاسیۆم و میكانیزمەكانی دی گواستنەوەی سۆدیۆمدا. زیاد بوونی ئایۆنی سۆدیۆمیش لەنێو خانەدا دەبێتە هۆی زیادبوونی ئایۆنی كالسیۆم لەناو خانەكانداو لە ئەنجامیشدا هێز و تینی لوسە ماسولكەكانی لولەكانی خوێن زیاد دەبێت، ئەوەش جیاكەرەوەیەكی ئەم شێوەیەی (ب.پ.خ) نە.

ئەو هۆكارانەی كە هانی دەركەوتنی بەرزە پەستانی خوێن دەدەن:

1. **تەمەن:** نەخۆش هەتاتەمەنی كەمتر بێت كاتێك نەخۆشیەكەی تێدا دەستنیشان دەكرێت، گەر چارەسەر نەكرێت، پێشبینی ژیانی داهاتووی نەرێتر دەبێت.

2. **رەگەز** (race): ئەوانەی كە لە رەگەزی رەش پێستەكانن تێكرای ئەم دەردە تیایاندا زیاترە بەشێوەیەك

که مرۆڤی رەش پێستی شار نشین دوو هێند زیاتر تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن لەچاو مرۆڤە سپی پێستەکاندا.

3. **توخم** (sex): تێکرای نەخۆشییەکە لە ژنانی پێش تەمەنی نائومێد بووندا یەکجار کەمە لەچاو پیاوان یان ژنانی پاش تەمەنی نائومێد بوون. لە هەموو تەمەنەکانیشدا و لە هەموو رەگەزەکانیشدا ژنانی تووشبوو زۆر باشترن لە پیاوان تا تەمەنی 65 ساڵی.

4. **خوێ (سۆدیۆم) لە خواردندا**: زیاد بوونی بڕی سۆدیۆم لە خواردندا دەبێتە هۆی زیادبوونێکی بەرچاو لە پەستانی خوێندا. لەبەر ئەوە ئەو کەسانەی کە پەستانی خوێنیان لەلای سەروی مەودای ئاسایی یا سەروو مەودای ئاساییەوەیە پێویستە رۆژانە لە 100 میلی مۆڵ خوێ، کە دەکاتە 2,4 گم سۆدیۆم یان 6 گم خوێی ئاسایی کلۆرایدی سۆدیۆم، زیاتر نەخۆن.

5. **مەی** (Alcohol): خواردنەوەی بڕێکی زۆر مەی دیسان دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، کە رەنگە بەهۆی زیادکردنی هۆرمۆنەکانی کاتیکۆلامینەوە بێت، سەرەڕای ئەمە دەستبەسەراگرتنی پەستانی خوێنیش زۆر ئەستەمە لەوانەدا کە رۆژانە زیاتر لە 40گم ئیسانۆڵ دەخۆنەوە.

6. **سیگارکێشان**: سیگار پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە لە رێگای زیاد کردنی ئاستی هۆرمۆنی نۆرئیپینفرین (norepinephrine) ەوە لە پلازمای خوێندا.

7. **چالاکی جەستەیی**: پەیوەندی چالاکی جەستەیی لەگەڵ بەرزە پەستانی خوێندا جیاوازە. وەرزش لە هەوادا پەستان دادەبەزێنێت لە نەخۆشێکدا کە پێشتر شێوەی ژیانی وابووە کە کەمتر چالاکی جەستەیی ئەنجام داوە. هەروەك لە نەجوڵان و وەرزش نەکردن و ناچالاکی فیزیایی دەبێتە هۆی هاندانی دەرکەوتنی ئەم گرفتەی تەندروستی.

8. **خوێن خەستبوونەوە** (Polycythemia): هەردوو شێوەکەی خوێن خەست بوونەوە دەبنە هۆی زیاد بوونی جیری خوێن و لە ئاکامیشدا رەنگە پەستانی خوێن زیاد بکات.

9. **دەرمانە ناستیرۆیدیە دژە سووتانەوەکان** (nonsteroidal anti-inflamatory drugs): ئەم دەرمانانە دەبنە هۆی زیاد کردنێك لە پەستانی خوێندا بە تێکرایی 5 ملم جیوە، لەبەر ئەوە باشتر وایە کە لە نەخۆشی گرفتار بە (ب.پ.خ) بەکارنەهێنرێت.

10. **خواردنی پۆتاسیۆم لە خۆراکدا**: خواردنی بڕێکی زۆر پۆتاسیۆم زیاد بونێك لە پەستانی خوێندا وەدیدەهێنێت، لەبەر ئەوە ئەو بڕەی کە دەبێت وەربگیرێت لە رۆژێکدا تەنها 90 ملی مۆڵە.

بەرزە پەستانی دووەمی خوێن:

ئەم شێوەیەی بەرزە پەستانی خوێن تەنها رێژەیەکی کەم پێکدەهێنێت لە تێکرایی نەخۆشیەکەو، دەتوانرێت هۆیەکی دیاریکراو بدۆزرێتەوە کە بەهۆیەوە (پ.خ) بەشێوەیەکی نا ئاسایی بەرزبووەتەوە. ئەم نەخۆشانە پێویستە پشت گوێ نەخرێن ئەمەش لەبەر ئەوەی کە چارەسەرکردنی هۆکە رەنگە ببێتە هۆی چاکبوونەوەی نەخۆش بە چەشنێکی تەواو. بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین کە ئەم جۆرەی نەخۆشییەکە دەگەڕێتەوە بۆ گۆڕانێکی نائاسایی لە دەردانی هۆرمۆن و / یان تێکچوونی فرمانی گورچیلە (ب.پ.خ) دووەمی کە تەنها 5٪ ی نەخۆشەکان پێکدەهێنێت دەتوانرێت لە رێگای زانینی مێژووی نەخۆش و پشکنین و تاقیکردنەوە ئاساییەکانەوە دەستنیشان بکرێت. ئەو کەسانەی کە لە تەمەنێکی کەمدا گرفتاری (ب.پ.خ) دەبن و هیچ شێوەیەکی (ب.پ.خ) لە خێزانەکەیاندا نییە و ئەوانەی بۆ یەکەم جار لەپاش تەمەنی 50ساڵیەوە نەخۆشییەکەیان تێدا دەردەکەوێت و ئەوانەش کە پێشتر پەستانی خوێنیان بە باشی دەستی بەسەراگیراوە و کەچی ئێستا وەڵامی نەماوە بۆ چارەسەرەکان زۆر نزیکن لەوەی کە بەرزە پەستانی دووەمی خوێنیان توشبووبێت.

هۆکانی بەرزە پەستانی دووەمی خوێن:

أ. نەخۆشییەکانی گورچیلە، وەك:

1. نەخۆشی شانەی فرمانی گورچیلە: کە ئەم نەخۆشیانە لەخۆ دەگرێت:

أ. گمۆڵە گورچیلە سۆ (glomerulonephritis).

ب.گورچیلە سۆی درێژ خایەن (Chronic nephritis).

ج. نەخۆشی ریشاڵە سپییەکانی لولەکانی خوێن (Collagen vascular disease).

د. شـــەکرە گورچـــیلە نەخۆشـــی (diabetic nephropathy): کــە بــەهۆی ئــاڵۆزبوون و کاریگـــەری شەکرەوە لـە گورچیلەکانی نەخۆشی توشبوو بە شـەکرەدا سەرهەڵدەدات.

هـ. نەخۆشـــی فرەکیـــسی گورچـــیلە (renal polycystic disease).

و. هایدرۆنیفرۆسیس (Hydronephrosis).

ی. پایلۆنیفرۆسیس (Pyelonephrosis).

2.نەخۆشـــی گورچـــیلە لولـــەکانی خـــوێن وەك تەسـکبوونەوەی گورچـیلە خوێنبـەر (renal artery stenosis).

3. چاندنەوەی گورچیلە.

4. شـــێرپەنجەی ڕێـــنین دەردەر (– rennin secreting tumor).

ب. نەخۆشییەکانی پەیوەند بەکوێرە ڕژێنەکانەوە (Endocrine glands):

ئەم نەخۆشیانەی خوارەوە دەگرنەوە:

1. نەخۆشـــی سەرگورچـیلە ڕژێـن (adrenal gland)، وەك:

أ. کۆنــشانی کــۆن conns syndrome، ئـەم کۆنیـشانە بریتـی یـە لـە بەرزبوونـەوەی ئاسـتی هۆرمـۆنی ئەلدۆستیرۆن بەهۆی نەخۆشییەکی بنـەڕەتی لـەڕژێنی سـەر گورچیلەدا.

ب. زۆربەرهـــەم هێنـــانی II، کۆرتیکۆســـتیرۆیدی کەم ئۆکسجین و 18 هایدرۆکسی کۆرتیکۆ ستیرۆیدی کـەم ئۆکسجین.

ج. فرەبـوونی خانـەیی زگمـاکی سـەر گورچـیلە ڕژێن (Congenital adrenal hyperplasia).

د. کۆنیـــــشانی کوشـــــنگ (Cushigs Syndrome).

هـ. کرۆمافینەگمۆڵ (Pheochromocytoma).

2. زیادبوونی هۆرمۆنی پاراسایرۆید.

3. نەخۆشـــی کۆتاگـــەورەبوون Acromegaly: بریتی یە لەگەورەبوونی ئیسکی ڕوخسارو کۆتایی پەلـەکان و شـانەکانی لـوت و زمـان و ئەندامـەکانی نـاوەوەی وەك جگـەرو دڵ. ...، ئـەم نەخۆشـیە بـەهۆی بـوونی ئاسـتێکی بەرزی هۆرمۆنی گەشەوە لەپاش وەستانی گەشـەی ئێسکە پەیکەر دەردەکەوێت.

4. شـــێرپەنجەی کرۆمـــافینی دەرەوەی ســـەر گورچیلە ڕژێن (extra- adrenal cromaffin tumor).

5. بـەرزە پەسـتانی هانـدراو بـەهۆی سـکپڕییە لەهەندێك ژندا.

6. بەرزبوونی ئاستی هۆرمۆنی سایرۆید.

7. کەمبونی هۆرمۆنی سایرۆید.

8. فرەبوونی کالیسیۆمی خوێن.

9. نەخۆشیەکانی دی : وەك ئـەو دەرمانانـەی بـۆ ڕێگـــاگرتن لەســـك پـــڕی (Contraceptive Pill) بـەکاردەهێنرێن، بـەکارهێنانی ئیـستڕۆجین و سـتیرۆیدو هانـدەرەکانی بەسـۆزەکۆئەندامی دەمـارو ئـەو خواردنانـەی کەتایرامینیان (tyramine) تێدایە.

ج. تەسکبوونی زکماکی شاخوێنبەر.

د. تێکچوونەکانی کۆئەندامی دەماری، وەك :

1. زیادبوونی پەستانی نێو کەللە سەر.

2. دۆخی پاش نەشتەرگەری.

3. پۆرفیریای کت و پڕ(acute porphyria).

4. ژەهراوی بوون بە قوڕقوشم.

5. ئیفلیجـی چـوار پـەلی کـت و پـڕ (acute quadriplegia).

6. کۆنیشانی گوڵیانباری (Guillain Barre Syndrome).

هـ. دەردە دەروونیەکان.

و. دەرمانـــەکانی وەك : کۆکـــایین (Cocaine)، سایکلۆســـــپۆرین (Cyclosporine)، ئیریزرۆپـــــۆیتین (erythropoitien)، ئـــەمفیتامین(amphetamine)، ستیرۆید و ئیسانۆڵ.

کاریگەری و ئاڵۆزییەکانی بەرزە پەستانی خوێن.

نەخۆشـــی توشـــبوو بـــە (ب.پ.خ) لەتەمـــەنێکی کەمتردا دەمرێت، گرنگترین هۆکاری مردنیش بریتـی یـە لـە نەخۆشـی دڵ وەك جەڵتـەی دڵ، جەڵتـەی مێـشك وسـست بـوونی گورچـیلەکانیش هۆکـاری گـرنگن. نەخۆشـی ئـەم ئەندامانەش بەهۆی کاریگەری (ب.پ.خ) ەوە گەشەدەکات، کەبریتین لە:

1. دڵ و لوولەکانی خوێن:

ئالۆزبوونەکانی (ب.پ.خ) ی بنەڕەتی لەدڵدا گەورەترین هۆی پەککەوتەیی و مردنن و بەوەش ڕێگاگرتن لەسەرهەڵدانیان ئامانجی سەرەکییە لەچارەسەرکردنی (ب.پ.خ) دا، گەورەبوونی سکۆڵەی چەپ لە نزیکەی 15٪ ی نەخۆشەکاندا دەبینرێت، کەمەترسی مردن زیاددەکات گەر ئاستی پەستانی خوێن هەرچەندبێت گەورەبوونی سکۆڵەکە ڕەنگە بۆخۆی ببێتەهۆی گەلێك ئالۆزی دی لەدڵدا وەك دڵە سستی (Heart Failure)، نۆبەدڵێی سکۆڵەیی (Ventricular arrhythmia)، کەمخوێنی دڵە ماسولکەو مردنی کت و پڕ لەلولەکانی خوێنیشدا گرنگترین کاریگەرو ئالۆزبوونی (ب.پ.خ) بریتی یە لە ڕەقبوونی خوێنبەری (atheroselerosis) و زانراویشە زۆرینەی ئەو ئەمریکیانەی کە دووچاری (ب.پ.خ) هاتوون بەهۆی ئالۆزی و ماکەکانی ڕەقبوونی خوێن بەرەکانەوە گیان لەدەست دەدەن، سەرەڕای ئەمانە ب.,پ.خ ڕەنگە ببێتەهۆی درانی کت و پڕی شا خوێنبەر، کەدۆخێکی مەترسیدارەو پێویستی بەچارەسەری دەست بەجێ هەیە.

2. **کۆئەندامی دەمار** (Nervous System):

کاریگەری (ب.پ.خ) ی درێژخایەن لەسەر ئەم کۆئەندامانە دەتوانرێت دابەش بکرێت بۆ کاریگەرییەکانی نەخۆشییەکە لەسەر تۆڕەی چاو (retina) و ناوەندە کۆئەندامی دەمار.

أ. گۆڕانەکانی تۆڕە:

لەبەرئەوەی تۆڕەی چاو تەنها شانەیەکە دەتوانرێت ڕاستەوخۆ خوێنبەرو خوێنبەرۆچکەکانی بپشکنرێت، پشکنینی بەردەوام و شوێنکەوتنی لەرێگای پشکنەری چاوەوە هەلی ئەوەمان دەداتێ کە تێبینی بەرەو پێشچوونی گۆڕانەکانی لولەکانی خوێن، کەلەژێر کاریگەری (ب.پ.خ) دا ڕوودەدەن، بکەین.

دابەشکردنی کیت- واگنەر - بارکەر (Keith – Wagener –Barker Classification) :

گۆڕانەکانی تۆڕە لەکەسی توشبو بەم نەخۆشییەدا ڕێگایەکی سادەیە بەلأم نایابە بۆ نرخاندنی بەردەوامی بەرزە پەستانی خوێن. توندوتیژی بەرەو زیادچووی (ب.پ.خ) پەیوەست دەبێت لەگەڵ کرژ بوون و تەسك بونەوەی بەردەوامی خوێنبەرۆچکەکانی تۆڕەی چاو، خوێن بەربوون و شلەی داچۆڕاوی هەوکردن (exudates) و هەڵئاوسانی بینینە خەپلە (Papilloedema) ئەم دەردەی تۆڕەی چاو دەبێتەهۆی لێڵ بینین و پەڵەی ڕەش لەمەودای بینین داو تەنانەت کوێربوون بەتایبەتی گەر هاوکات بێت لەگەڵ هەڵئاوسانی بینینە خەپلە یان خوێن بەربوونی زەردەناوچە (macula) ی تۆڕە، دەردەکانی (ب.پ.خ) ڕەنگە لەپڕ گەشە بکەن و گەر چارەسەر بەشێوەیەکی بەرچاو پەستانەکە کەم بکاتەوە هەندێك لەو گۆڕانانە ڕەنگە خێرا بەرەو چاکبوونەوە بڕۆن. بەپێچەوانەشەوە ڕەقبوونی خوێنبەرۆچکەکانی تۆڕە وەك ئەو دەردانەی تۆڕە کە باسمان کردن و وەها زوو گەشە ناکات و چاکبونیشی بەهۆی چارەسەرەوە ئەوەندە خێرا وەدی نایەت.

ب. تێکچوونی فەرمانی ناوەندە کۆئەندامی دەمار:

فرمانی ئەم کۆئەندامە زۆر جار لەنەخۆشی گرفتار بەم نەخۆشیەدا دەبینرێت، پشتە سەر ئێشە کەبەزۆری لەبەیانیاندا هەستی پێ دەکرێت یەکێکە لە سکالأ دیارەکانی (ب.پ.خ). گێژبوون و گوێ زرنگاندنەوەو بورانەوەش ڕەنگە هەستی پێ بکرێت، بەلأم سکالأی ترسناك بەهۆی گیرانی لولەکانی خوێنەوە، خوێن بەربوون، یان مردنی بەشێکی مێشکەوە دەبێت. مردنی مێشك بەهۆی گەشەسەندنی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەوە سەر هەڵدەدات کەلە (ب.پ.خ) دا تێبینی دەکرێت، بەپێچەوانەشەوە خوێن بەربوونی مێشك لەئەنجامی بەرزبوونەوەی پەستانی نێو خوێنبەرەکان و دروستبوونی دەرپەڕیوی بچوکی دیواری لولەکانی خوێن دەبێت لە مێشکدا. ئەوەش زانراوە کەتەنها تەمەن و (ب.پ.خ) دەبنە هۆی دروستبونی ئەو دەرپەڕیوە بچوکانەی دیواری لولەکانی خوێن. بەم شێوە شتێکی سەرسوڕهێنەر نییە کە (ب.پ.خ) زیاتر دەبێتەهۆی خوێنبەربوونی مێشك وەك لەمردنی بەشێکی مێشك و جەڵتەی دڵ.

مێشکە نەخۆشی پەستان بەرزی خوێن (Hypertensive encephalopathy) لەم سکالأ ئالۆزانە پێك دێت، (ب.پ.خ) ی توند، نەمانی هۆش، زیادبونی پەستانی نێو کەللە سەر، تۆڕە نەخۆشی (retinopathy) لەگەڵ هەڵئاوسانی بینینە خەپلە و ڤێ (Convulsion).

ج. گۆڕانەکانی گورچیلە:

ڕەق بوونی خوێنبەری لە خوێنبەرۆچکە هاتوو (afferent arteriole) و ڕۆیشتوەکان (efferent

arteriole) و گمۆڵــــە موولوولـــەکان بلاوتـــرین دەردی لولـەکانی خـوێنن لـە گورچـیلەکاندا بـەهۆی (ب.پ.خ) ەوە روودەدەن، کە دەبنە هۆی تێکچوونی بۆریچکەکانی میز و کەمبونی تێکڕایی پالاوتن لە گمۆڵەکاندا (Glomerular filteration rate). میز پـرۆتین و خـوێنی تێدا دەبێـت، ئەوەش بەهۆی دەردی گمۆڵەکانـەوە دەبێت. بەشێوەیەکی گشتی 10 ٪ ی مـردن بـەهۆی (ب.پ.خ) ەوە لـە ئـەنجامی سـست بـوونی گورچـیلەکانەوە لـەژێر کاریگـەری بـەرزە پەستاندا سەرچاوە دەگرن.

هەڵسانگاندنی کلینیکی بەرزە پەستانی خوێن:

أ. سکالاَکانی نەخۆش:

ب.پ.خ ی بنـەڕەتی هێـواش یـان مـام ناوەنـدی دەشـێت بۆ چـەندین سـاڵ هـیچ سـکالاَیەك لـەلای نـەخۆش دروسـت نـەکات، لەبـەر ئـەوە هـیچ هۆیـەك نییـە بـۆ ئـەوەی نـەخۆش بـە ئاگابێـت لـەوەی کـە تووشـی ئـەم نەخۆشـیە هاتووە. بلاوترین سکالاَش کە بریتی یە لە سەرئێشە تـەنها تایبـەت نـی یـە بـەم نەخۆشـیە، پشتە سـەر ئێـشە کـە پـل دەدات و بـەیانیان زوو هەسـتی پێـدەکرێت بەچەشـنێکی جیاکەرەوە پەیوەندە بە (ب.پ.خ) ەوە، بـەلاَم بەشـێوەیەکی گـشتی دەشـێت کـە هـەر جـۆرێکی سـەر ئێـشە هەسـتی پێبکرێت.

ئـەو نەخۆشـانەی کـە کرۆمافینـەگمۆڵی سـەر گورچـیلە رژێنیـان هەیـە، کـە برێکـی زۆر هۆرمـۆنی نۆرئیپینفرین دەردەدات بەزۆری بەردەوام (پ.خ) یان بـەرزە بەلاَم رەنگە بەشێوەیەکی وەهاش بێت کە تـەنها جار و بار تووشی (ب.پ.خ) بن و، هەر جارێکیش چەند خولەکێك بۆ چەند کاتژمێرێك بخایەنێت لەگەڵ دڵەراوکێ و دڵـە کوتـێ و زەرد هەڵگـەڕان و لـەرزۆك بـوونی دەسـت و دڵ تێکـەڵهاتن و رشـانەوەدا. پەسـتانی خـوێن بەشـێوەیەکی بەرچـاو زیـاد دەکات و رەنگە ببێتە هۆی سنگە درێ یان کۆبونـەوەی ئاو لە سییەکاندا (Pulmonary Oedema).

لـە کۆنیـشانی کۆنـدا نـەخۆش کۆمـەڵێك سـکالاَی تایبـەتی دەبێـت وەك، بـێ هێـزی ماسـولکەو میـز زۆری و لەشەودا میز کردن بەهۆی کـەمبونی پۆتاسیۆم لە خوێندا. (ب.ز.خ) درێـژ خایـەن دەبێتـە هـۆی گـەورەبوونی سـکۆڵەی چەپ کە سەرئەنجام دەگۆڕێت بۆ دڵە سستێ و فرمانی دڵ، هەروەها هەناسە توندی لەکاتی کۆشش یان هەناسـەتوندی کـت و پـڕی شـەوان (Paroxysmal nocturnal dyspnia). دەشێت ببینـرێن و نەخۆشی کـەم خوێنی دڵـە ماسولکەش بلاوە.

بەشـێوەیەکی گـشتی ب.پ.خ دەردێکـە بـەبێ سـکالاَ هـەتا ئـەو سـاتەی ئاڵۆزیـەکانی دەردەکـەوێت و لـەو کاتەشدا نـەخۆش هەسـت دەکـات بـە سـکالاَکانی گـۆڕان و نەخۆشییەکانی دڵ و لولەکانی خوێن، کۆئەندامی دەمار و گورچیلەکان، هـەروەك پێـشتر لـە باسـی کاریگەرییـەکانی ب.پ.خ دا لێی دواین. لێرەدا هەندێك خاڵی گرنگ هـەن کە پێویـستە هاوکـات لەگـەڵ سکالاَکاندا پرسـیاریان لـەبارەوە بکرێت.

1. ماوەو توندی بەرزە پەستانەکەی خوێن.
2. ئایـــا کەســـێکی یـــان کەســـانێکی دی لـــە خێزانەکەیـــدا تووشـــی (ب.پ.خ)، نەخۆشـــی خوێنبـــەرە تاجیـــەکانی دڵ، جەڵتـــەی مێـــشك، نەخۆشـــی شـــەکرە، نەخۆشی گورچیلە یان تێکچوونی چەوری خوێنیان هەیە.
3. پرســـیار لەمـــەڕ جگەرەکێـــشان، مـــەی خواردنـەوەی یـان بـەکارهێنانی دەرمانـە نایاسـاییەکان، ستیرۆیدەکان و ئەو دەرمانانەی کە پێشتر باسمان کردن.
4. ئاستی چالاکی جەستەیی ژیانی رۆژانە.
5. خـــواردنی ســـۆدیۆم و کافـــاین و چـــەوریە تێرەکان.

ئـەو زانیاریانـەی لـە وەرگرتنـی وەلاَمـی ئـەم پرسیارانەو وەرگرتنی وردە کاری مێژووی نەخۆشییەکەدا وامان لێدەکات کە گومانی (ب.پ.خ) دووەمی بکەین بریتین لە :

1. (ب.پ.خ) کە بەر لە تەمەنی 20 ساڵی و پاش تەمەنی 50 ساڵی بۆ یەکەم جار سەری هەڵداوە.
2. (ب.پ.خ) ی توند و بێ وەلاَم بۆ زۆرترین بڕی چارەسەر بە سێ دەرمانی دژە بەرزە پەستانی خوێن یان زیاتر.
3. (ب.پ.خ) ی مامناوەنـد یـان توند کـە ببێتـە هۆی هاندانی کۆبونەوەی ئاو لە سییەکاندا.

4- بەرزبوونـــەوەی لـــەپڕی (پ.خ) لـــە ئاســـتی ئاساییەوە.

5. نـــەبوونی نەخۆشـــیەکە لـــە مێـــژووی خێزانەکەیدا.

نیشانەکانی نەخۆشییەکە:

بەهەمان شێوەی سکاڵاکان، نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە پشت دەبەستن بە هۆکاری بەرزە پەستانەکەو، توندی و ماوەکەی هەروەها تا چ پلەیەك کاریگەری لەسەر ئەندامەکانی وەك دڵ و مێشك و گورچیلەکان بەجێ هێشتووە.

1. **پەستانی خوێن:** لەسەرەتای پشکنینی نەخۆشدا پێویستە، پەستانی خوێن بپێورێت لە هەردوو قۆڵداو گەر ترپەی خوێنبەری (arterial pulse) یش لەنێوان قۆڵەکان و پەلەکانی خوارەوەدا جیاوازی هەبوو لە رووی توندی یان ژمارەوە پێویستە (پ.خ) لە پەلەکانی خوارەوەشدا بپێورێت بۆ دڵنیابوون لە بوون یان نەبوونی تەسکبوونەوەی زگماکی شاخوێنبەر، هەروەك پێویستە لەهەردوو باری راکشان و وەستان بەپێوە دا پەستانی خوێن بپێورێت بۆ دیاریکردنی هەر کەمکردنێکی پەستان لەکاتی هەستانە سەر پێدا، کە لە هەندێك نەخۆشی وەك کرۆمافینەگمۆڵ (Pheochromocytoma)، دەبینرێت.

2. **پشکنینی تۆڕەی چاو:**

تەسکبوونەوەی تیرەی خوێنبەری بۆ کەمتر لە نیوەی تیرەی خوێنهێنەری تۆڕە، رواڵەتی شێوە وایەری زیو، داچۆڕاوەکەی هەوکردن و خوێنبەربوون یان هەڵئاوسانی بینینە خەپلە دەلالەت لە پێشبینی خراپی نەخۆشییەکە دەکەن.

3. **دڵ و لولەکانی خوێن:**

نیشانەکانی گەورەبوونی سکۆڵەی چەپ لە پشکنینی سنگدا هەستی پێدەکرێت، لە نەخۆشە بە ساڵاچووەکانیشدا لە کاتی گوێگرتن لە دڵ بە بیستۆکی پزیشکی دەتوانرێت مرە مرە (murmur) ی دیاریکراو ببیسترێت کە بەهۆی تەسکبونەوەی زمانەی شاخوێنبەر (Aortic stenosis) ەوە دروست بووە، هەروەها گەڕانەوەی خوێن بەم زمانەیەدا لە 5٪ ی نەخۆشەکاندا دەتوانرێت ببیسترێت. دەنگی چوارەمی دڵ (S4) بەهۆی کەمبونی توانای خوێن گرتنی سکۆڵەی چەپەوە دەتوانرێت هەستی پێبکرێت.

4. **ترپەی خوێنبەری:**

پێویستە ترپەی خوێنبەری لە هەموو خوێنبەرە دیاریکراوەکانی پەلەکاندا بەدەست بپشکنرێت بۆ نرخاندنی خوێنبەری و بوونی دڕاندنی شاخوێنبەر، کە رەنگە پەیوەند بێت لەگەڵ تووشبوونی گورچیلەکانیش. هەروەها پێویستە کاتی ترپەکان لەنێوان پەلەکانی سەرەوەو خوارەوەدا بنرخێنرێت بۆ وەرگرتنی زانیاری لەمەڕ بوونی تەسکبوونەوەی زگماکی شاخوێنبەر.

پشکنینەکانی تاقیگە:

ئەو پشکنینانەی لە تاقیگەدا دەکرێن بۆ ئەم نەخۆشییە بریتین لە ئاستی هیمۆگلۆبین، شیکاری میز و تاقیکردنەوەکانی فرمانی گورچیلە (renal function test)، ئاستی پۆتاسیۆمی خوێن، ئاستی شەکرەی خوێن، چەوری خوێن و ترشی یوریای زەرداو.

هێڵکاری کارەبایی دڵ و تیشکی – X ی سنگ:

ئەو گۆڕانانەی لە هێڵکاری کارەبایی دڵدا دەردەکەون لەم نەخۆشییەدا تەواو جیاکەرەوەو تایبەتە بە گەورەبوونی سکۆڵەی چەپ، بەڵام زۆر هەستیار نی یە هەرچی تیشکی X یشە پێویست ناکات ئەنجام بدرێت بۆ نەخۆشێك کە هێشتا گرفتاری ئاڵۆزییەکانی (ب.پ.خ) نەبووە، چونکە هیچ زانیارییەکی زیاترمان پێ نادات.

هێڵکاری دڵ:

ئەم پشکنینە پێویستە بۆ نرخاندنی نەخۆشێك ئەنجام بدرێت کە سکالاو نیشانەی نەخۆشی دڵی تێدا بێت.

تاقیکردنەوە دەستنیشانکارییەکان:

گەر سکاڵاو نیشانەو تاقیکردنەوە رۆتینەکان پێشنیاری ب.پ.خ ی دووەمی، یان بەرزەپەستانی ئاڵۆزبوویان کرد. پێویستە تاقیکردنەوە تایبەتەکان بۆ دەستنیشانکردنی هۆکار یان کاریگەری ب.پ.خ ئەنجام بدرێن بۆ نمونە دەستنیشانکردنی تەسك بوونەوەی گورچیلە خوێنبەر پشکنینی تایبەتمەند بەم نەخۆشییە جێ بەجێدەکرێت، وەك هێڵکاری لولە خوێنی موگناتیسی جولاو(Magnetic resonance angiography) هێڵکاری گورچیلە (renogram) بەکاپتۆپریل، سۆنەری رەنگاورەنگی گورچیلەو هێلکاری لولەخوێنەکانی

گورچیلەو پێوانی ئاستی ڕێنین لە گورچیلە خوێنهێنەردا. هــەروەك لەدەستنیــشانکردنی کۆنیــشانی کوشــندە تاقیکردنــەوەی کــپ کردنــەوە بەدیکسامیــسازۆن (Dexamethazonne Suppresion test) و لەنەخۆشی کرۆمافینەگمۆڵدا 24 کاتژمێر کۆکردنەوەی میز بۆ زانینی ئاســتی هۆرمۆنــەکانی کــاتیکۆلامین و میتــانیفرین (metanephrine) یــان ئاســتەکەیان لــەپلازمای خوێنــدا ئەنجام دەدرێت. کۆنیشانی کۆن بەوە دەستنیشان دەکرێت کە ئاستی ڕێنین لە پلازمادا نزم و ئاستی ئەلدۆستیرۆن بەبــەرزی دەمێننــەوەو هــیچ وەلاَمێکیــان نییــە بــۆ قــەبارەی شلەی نێو لولەکانی خوێن.

چارەسەری بەرزە پەستانی خوێن:

بــەکارهێنانی دەرمانــەکانی دژە بەرزەپەســتانی خوێن بەلەبەرچاوگرتنی ئاستی پەستانی خوێن و هۆکارە مەترسیدارەکانی دڵ و لولەکانی خوێن و گۆڕان لە ئەندامە گرنگــەکانی لەشدا دیاری دەکرێــت، ئــەو نەخۆشــانەی کــە بەڵگــەی کلینیکی نەخۆشیەکانی دڵ و لولــەکانی خوێنیــان تێدادەبینرێت یان نەخۆشی شــەکرەیان هەیــە بەشێوەیەك لێیــان دەڕوانرێــت کەهــەمان ئاســتی مەترســی وەك ئالۆزییــەکانی (ب.پ.خ) لەئەندامــەکانی دڵ و گورچــیلەو تۆڕەی چاو لولەکانی خوێنیان هەیە بۆسەر ژیانیان، ئامانج لەچارەســــەرکردنی (ب.پ.خ) کەمکردنــــەوەی ئاســــتی پەستانی خوێنە بۆ پلەیەك کەتیایدا گۆڕان و کاریگەری بەد لــەو ئەندامــە گرنگانــەی لەشــدا ڕێیــان لــێ بگیرێــت یــان سنــوردار بکــرێن. ئاســتی پ.خ پێویــستە لــەم شــێوەیەی خوارەوەدا بهێڵرێتەوە :

1. (ب.پ.خ) ی ئــاڵۆز بــوو، دەبێــت (پ.خ) بــۆ کەمتر لە 140/90 ملم جیوە کەمبکرێتەوە.

2. نەخۆشــێك کەنەخۆشــی شــەکرە، گورچــیلە سستیّ، یان دڵە سستیّ ی هەبێت، پ.خ دەبێت 130/85 ملم جیوەو کەمتردا بهێڵدرێتەوە.

3. نەخۆشێك کەپرۆتین لە میزیدا هەبێت، پ.خ لە 125/75 ملم جیوەدا دەهێڵدرێتەوە.

چارەسەر بەبیّ دەرمان:

چارەســەرکردنی (ب.پ.خ) بەشــێوەیەکی گــشتی بــەڕێگای دی و بــەبیّ دەرمــان دەســت پــیّ دەکرێــت، وەك گــۆڕینی شــێوەی ژیــان کــەخۆی دەبینێتــەوە لەکــەمکردنی کێشی لــەش لەکەســانی قەڵــەودا، کەمکردنــەوەی خــویّ و ســۆدیۆم لەخواردنــدا، وەرزشــی ڕێــك و بــەردەوام و دوورکەوتنەوە لەخواردنــەوەی مــەی بەشێوەیەکی نەشیاو. هەموو نەخۆشەکان پێویستە دەستبەرداری جگەرەکێشان بن.

گــۆڕینی شــێوەی ژیــان کاریگــەری هەیــە لەســەر تێکڕایــی پەککەوتــەیی و مــردن. خواردنێــك کەدەوڵەمەنــد بێت بەمیوەو سەوزەو ئەو خواردنانەی بڕێکی کــەم چــەوری تێریــان تێدایــە. بینــراوە کەدەبێتــەهۆی کەمکردنــەوەی ئاستی پەستانی خوێن.

چارەسەر بەدەرمان:

ئامانج لەبەکارهێنانی دەرمانەکانی دژەپەستانی خــوێن دەســت بەســەراگرتنی نەخۆشــیەکەیە لــەڕێگای دەرمانەوە لەگەڵ کەمترین کاریگەری لاوەکی ئەو دەرمانانە، هێڵی یەکەمی ئەم دەرمانانە بریتین لە:

1. میزرونکــــەرەوەکان (Diuretics)، ئــــەم دەرمانانــــــە وەك فوروٚســـــیماند (Furosimide)، ســـــــایازاید(Thiazide) و ســـــــپایرۆنۆلاکتۆن (Spironolactone)، پێویــستە وەك بــەردی بناغــەی چارەســەر بــەدەرمان لێــی بڕوانرێــت، ئــەم دەرمانانــە بەتایبــەتی لەخــەڵکانی بەساڵاچــوو ڕەش پێــستدا زۆر کاریگــەرن. کاریگەریــە لاوەکییەکانیــشیان بریتییــە لەکــەم پۆتاســــیۆمی خــــوێن، فرەگلوکــــۆزی خــــوێن (Hyperglycemia) و فرەبــــوونی یوریــــای خــــوێن (Hyperuricemia)، کەدەکرێت لەڕێگای بەکارهێنانی بڕە دەرمانێکی کەمەوە کەمتر بکرێنەوە.

2. بێتــا بلۆکــەرەکان (B-Blockers): وەك میتۆپرۆلــول (metoprolol) ئــەتینۆلۆل (atenolol) پرۆپرانۆلــۆل(Propranolol) ئــەم دەرمانانــە بــە تایبــەت لەنەخۆشــە لاوەکانــدا کاریگــەرن، کــەدەورانێکی خــوێنی بــەگوڕیان هەیــە. ئــەم دەرمانانــە نابێــت لەنەخۆشــێکدا بەکاربهێنرێن کــەگرفتاری نەخۆشیەکانی وەك بەرهــەنگ (ڕەبو)، دڵەسستیّ، گیرانی گوێچکەلە سکۆڵەیی، دڵە خاوە یان جۆری یەکەمی شەکرەن.

3. ڕێگرەکــانی ئــەنزایمی ئەنجیۆتینــسین گــۆڕ (ACE Inhibitors): وەك کاپتۆپریــل (Captopril)، ئینالاپریـــــــل (Enalapril) و لیــــــــسینۆلاپریل

(Lisinolapril). ئەم دەرمانانە کاریگەری لاوەکیان کەمە و دەتوانرێت بەتەنها یان پێکەوە لەگەڵ بێتابلۆکەرەکان، دژەکالیسیۆمەکان یان میزرونکەرەوەکاندا بەکاربهێنرێت. رەنگە وشکە کۆکەیەك وەك کاریگەری لاوەکی دەربکەوێت لە 10٪ ی ئەو نەخۆشانەدا کەئەم دەرمانە وەردەگرن، لەم بارەدا پێویستە دەرمانەکە بە یەکێکی دی جێگای بگیرێتەوە، ئەو نەخۆشانەی کەبەرگەی ئەم دەرمانە ناگرن دەتوانرێت لەبری ئەمان دەرمانە دژە وەرگرەکانی ئەنجیۆتینسین (Angiotensin receptor antagonist) بەکاربهێنرێت. پێویستە لەیادمان نەچێت کەئەو نەخۆشانەی تەسکبونەوەی گورچیلە خوێنبەر لەهەردوو لایاندا هەیە بەکارهێنانی دەرمانەکانی گروپی سێ یەم مەترسی گەورەیان بۆ دروست دەکات چونکە دەبێتەهۆی تێکدانی فرمانی گورچیلەکانیان و لەئاکامیشدا گورچیلە سستێ گەشەدەکات.

4. دژە کالیسیۆمەکان (Ca antagonists)، وەك ڤێراپامیل، دیلتیازیم و نیفیدیپین (Niphidipine).

هەروەها هەندێك گروپی دی هەن وەك، ئەلفا بلۆکەرەکان، کەدەرمانەکانی کلۆنیدین Clonidine و پرازۆسین Prozocin لەخۆدەگرێت. هەروەها دەرمانەکانی فراوانکەری لولەکانی خوێن (Vasodilators) کە هایدرالازین و مینۆکسیدیل (minoxidil) و چەندینی دی تێدایە.

بەشێوەیەکی گشتی زۆرینەی ئەم دەرمانانەی کەلەسەرەوە باسکران دەبنەهۆی کەمکردنەوەیەکی بەرچاو لەپەستانی خوێندا لە نزیکەی 40–60٪ ی هەموونەخۆشەکاندا، ئەگەرچی جیاوازی هەیە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دی و بۆ دەرمانە جیاوازەکانی ئەو بەشەی کەوەلامی نیە بۆ جۆرێك لەو دەرمانانە هەلی 50٪ی هەیە بۆئەوەی وەلامی هەبێت بۆجۆرێکی دییان. لەهەندێك دۆخی تایبەتدا یەکێك لەدەرمانە دژە بەرزە پەستانەکان زۆر گونجاون، بۆنمونە، میسایلدۆپا (methyldopa) و هایدرالازین (Hydralazine) بۆچارەسەرکردنی (ب.پ.خ) لەژنی سکپڕدا زۆر بێ زیانن، هەروەها دژە کالیسیۆمەکانیش زیانیان نی یە لەم دۆخەدا، بەلام بێتابلۆکەرەکان گەربەکاریش هێنران پێویستە زۆربەئاگاوە بەکاربهێنرێن چونکە دەبنەهۆی کەم گلوکۆزی خوێنی کۆرپەلە (hypoglycaemia) و کێش کەمی منداڵەکە، هەرچی دەرمانەکانی دژە وەرگری ئەنجیۆتینسین و رێگری ئەنزایمی ئەنجیۆتینسین و گۆڕیشن هەرگیز نابێت بەکاربهێنرێن ئەو نەخۆشە سکپڕانەشی کەنەخۆشی گورچیلەشیان هەیە سایازاید رەنگە کاریگەر نەبێت بەڵکو دەکرێت لەبری ئەوە دەرمانەکانی فۆرۆسیماید، یان میتۆلازۆن بەتەنها یان پێکەوە لەگەڵ دەرمانی دیدا بەکاربهێنرێت. هەرچی ئەو نەخۆشانەشن کەشەکرەیان هەیە دەرمانە رێگرەکانی ئەنزایمی ئەنجیۆتینسین گۆڕو دژە وەرگرەکانی ئەنجیۆتینسین باشترین دەرمانن.

تەنگەژەی بەرزە پەستانی خوێن (Hypertensive Crisis):

ئەم زاراوەیە بۆ کۆمەڵە کۆنیشانێك بەکاردەهێنرێت کەبەهۆی بەرزبوونەوەیەکی بەرچاوی ئاستی پەستانی خوێنەوە بۆ زیاتر لە 320/130 ملم جیوە دەردەکەون و ئەم شێوانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

1. بەرزە پەستانی خێرا (Hypertensive Urgency): بریتی یە لەبەرزبونەوەیەکی بەرچاوی (پ.خ) بەلام نابێتەهۆی زیانی کت و پڕ بەئەندامە گرنگەکان.

2. بەرزەپەستانی کت و پڕ (emergency Hypertensive): بریتی یە لەبەرزبونەوەیەکی بەرچاوی (پ.خ) کەدەبێتەهۆی زیانی کت و پڕ بەئەندامە گرنگەکان.

3. بەرزەپەستانی تاودراو (accelerated hypertension): بریتی یە لەبەرزبونەوەیەکی بەرچاوی (پ.خ) کەدەبێتە خوێن بەربوون یان داچۆڕاوی هەوکردن لەتۆڕەی چاودا.

4. بەرزەپەستانی پیس (malignant hypertension): بریتی یە لەبەرزبونەوەیەکی بەرچاوی (پ.خ) کەپەیوەندە لەگەڵ هەڵئاوسانی بینینە خەپلە.

بەرزە پەستانی پیس:

سەرەڕای بەرزبونەوەیەکی یەکجار زۆری (پ.خ) و هەڵئاوسانی بینینە خەپلە، رەنگە نیشانەو سکالاکانی مێشکە نەخۆشی بەرزە پەستانی خوێن (Hypertensive encephalopathy) وەك سەرئێشەیەکی توندو رشانەوەو تێکچونی بینین و ڤێ و بێ هۆش بوون و بێ هێز بوونی کاتی پەلەکان دەربکەون، ئەمانەش بەهۆی کرژبوونی مێشکە خوێنبەرەکان و هەڵئاوسانی مێشکەوە روودەدەن، لەو کەسانەشدا کەبەهۆی ئەم تەنگەژەیەوە گیانیان لەدەستداوە ژمارەیەکی زۆر مەیوی بچوك لە مێشکە

لولەکانی خوێندا بینراوە، هەروەها دڵەسستیٚ و پەککەوتنی لەپڕی فرمانی گورچیلەکان خەسڵەتی دی ئەم تەنگەژەیەی (ب.پ.خ) نن. ئەم تەنگەژەیە بەرێژەی 1٪ ی هەموونەخۆشەکانی (ب.پ.خ) دا گەشەدەکات و، دەکرێت لەهەردوو جۆرەکەی (ب.پ.خ) داڕوبدات. بەدەگمەنیش ڕێدەکەوێت بۆ یەکەمجار (ب.پ.خ) بەمشێوەیە لەنەخۆشدا خۆی نیشان بدات، هەروەها چاوەڕوانی ئەوەشی لیٚ ناکرێت کەلە نەخۆشێکدا ڕووبدات کەبەرێك وپێکی چارەسەر وەردەگرێت. بەرزەپەستانی پیس بەزۆری لەتەمەنی 40 ساڵیدا دەردەکەوێت و پیاوان زۆر زیاتر لەژنان توشی دەبن، بەرلەدۆزینەوەی دەرمانە کاریگەرەکانی دژە (ب.پ.خ) پێشبینی ژیان لەدوای ڕووبەڕووبونەوەی ئەم تەنگەژەیە لەدووساڵ کەمتر بووەو زۆرینەی مردنەکانیش دەرئەنجامی گورچیلە سستیٚ، خوێن بەربوونی مێشك یان دڵە سستیٚ یە، بەڵاٚم لەگەڵ دەرکەوتن و پێشکەوتنی ئەو دەرمانانەدا ئێستا نیوەی ئەم نەخۆشانە لانی کەم بۆزیاتر لە پێنج ساڵ دەژین.

چارەسەری بەرزە پەستانی پیسی خوێن:

ب.پ.خ ی پیس دیاردەیەکی کتوپڕەو پێویستی بەچارەسەری دەستبەجیٚ هەیە. ئامانجی بەرایش بریتی یە لە ڕێککردنەوەی ئاڵۆزیەکان و کەمکردنەوەی خاوبوونەوە پەستانی خوێن بەرێژەی لە 30٪، بەڵاٚم نابێت وای لێبکرێت کە کەمتر بێت لە 95ملم جیوە. لەو نەخۆشانەدا تووشی جەڵتەی مێشك بوون و پێویستە پەستانی خوێن بە پەلە دانەبەزێنرێت چونکە ڕەنگە ببێتە هۆی کەم خوێنی زیاتری مێشك. ئەو دۆخانەی کەتیایاندا دابەزاندنی بەپەلەی (پ.خ) پێشنیار دەکرێت ، ئەمانەن :

1. مێشکە نەخۆشی بەرزە پەستانی خوێن و یان هەڵئاوسانی بینینە خەپلە باشترین دەرمان بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییە لابیتالۆل یان نیکاردیپینە.

2. دڕانی شاخوێنبەر (aortic dissection). لابیتالۆل یان پێکەوە بەکارهێنانی ئیسمۆلۆل و نایترۆپرۆسلید چارەسەری گونجاون بۆ ئەم گرفتە.

3. کۆبونەوەی کت و پڕی ئاو لە سییەکاندا (Acute Pulmonary Oedema) نایترۆپرۆسلید پێکەوە لەگەڵ نایترۆگلیسرین بەکاردەهێنرێت لەکاتی بوونی ئەم ئاڵۆزیە هاوکات لەگەڵ (ب.پ.خ) دا.

4. جەڵتەی لەپڕی دڵ: سنگە دڕێی ناجێگیر (unstablean angina) لەکاتی ڕوودانی جەڵتەی دڵدا بەهۆی ئەم تەنگەژەیەوە دەتوانرێت دەرمانی لابیتالۆل یان ئیسمۆلۆل پێکەوە لەگەڵ نایترۆگلیسریندا بەکاربهێنرێت.

5. ئیکلامپسیا (Eclampsia): نەخۆشیەکە تیایدا ژنی سکپڕ بۆ جارێك یان زیاتر تووشی فیٚ دێت بەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنەوە، ئەم نەخۆشییە سکاڵاو نیشانەی وەك کەم میزی و هەڵئاوسانی لەش دروست دەکات و مەترسیەکی گەورەشە بۆ سەر ژیانی هەریەك لە ژن و کۆرپەکەشی، لەبەر ئەوە پێویستە دەست بەجیٚ چارەسەر بکرێت. چارەسەر بە دەرمان بەکارهێنانی هایدرالازین و هەروەها لە یەکەی چاودێری وردیشدا لابیتالۆل و نیکاردیپین (nicardipine) لەخۆ دەگرێت.

6. گورچیلە سستیٚ ی کت و پڕ (Acute renal Failure)، بۆ چارەسەر کردنی (ب.پ.خ) ی پیس لەم دۆخەدا دەرمانەکانی وەك فینۆلدۆپام (Fenoldopam) یان نیکاردیپین بەکاردەهێنرێت.

سەرچاوەکان :

Referrences ;
1- Blue prints in Cardiology 2003
Hypertension
2- Current Medical Diagnosis &Treatment 2004
Hypertension
Lawrence M.Tierney
Stephe J.Mcphee
Maxine A.Papadakis
3- Harrisons principle of internal medicine
Hypertensive Vascular diseases
4- Cecils text book of medicine
Cardiovascular diseases
Arterial HT.
5- Mariks Primer of differential diagnosis
Paul E.marik
Causes of Secondary hypertension
6- Cardiology Secrets
Arlene Chap man M.D
Hypertension
7- Current Medical Therapeutics
Paul E.Marik
Hypertensive Crisis
8- Text book in medical physiology and pathophysiology
Poul-Erik Paulev,MD,DSCi
Blood Pressure
9- Aids to Undergraduade Medicine
J.L.Burton MD.BSCs ,FRCP
Causes of Systemic hypertension
10- Aids to Postgraduade Medicine
J.L.Burton
Causes of hypertension
11- Pocket Manual of Differential Diagnosis
Cardiovascular / Hypertension P / 25 – 27

متمانه بەخۆكردن لەمنداڵدا

"گەورەترین بەڵایەك كەرەنگە دووچاری مرۆڤ بێت ئەمەیە كەخۆی بەبێتوانا بزانێت"
گۆتە

جەمال هەڵەبجەیی

مرۆڤی بەتوانا كەسێكە خودسان، جۆش و خرۆشێكی زۆری هەیە، هەست بەوەڕس بوون و نائومێدی ناكات، پارێزگار نییە هیچ كاتێك دووچاری لەخۆبایی بون نابێت و پێویستی بەم كارە نیە، دەزانێت رێزو خۆشەویستی بەشی كەسێكە كە گرنگی بەو دوورەگەزە دەدات و لەشوێنیان دەگەڕێت ئەگەر كەسێك ئەوی نەوێت یاخود لەخۆی دووری بخاتەوە، نیگەران نابێت.

لەنێوەندی ئەو هەموو داوەری و باوەڕانەی كەهەریەك لەئێمە هەمانە، هیچیان لەو باوەڕانە گرنگتر نییە كەئێمە سەبارەت بەخۆمان هەمانە، ئێمە وەك باوك یاخود دایك، لەبری ئەوەی هەوڵ بدەین شێوەی بیركردنەوەی منداڵەكانمان سەبارەت بەخەڵكی، روداوەكان، یاشتگەلێكی دیكە، فۆرمەلە بكەین، دەبێت هەموو هۆشمان ئاراستەی ئەمە بكەین كەمنداڵەكانمان سەبارەت بەخۆیان چۆن بیردەكەنەوە، بیروباوەڕەكانی ئێمە سەبارەت بەخۆمان گرنگترین هۆكارێكن كەسەركەوتن و خۆشبەختی ئێمە لەژیاندا دیاری دەكەن، لەكاتێكدا لەوانەیە زۆرێك وابیركەنەوە، ئەوە توانا هەل، پارە، ئاستی زیرەكی، خێزانی باش یاخود شێوە بیركردنەوەی پۆزەتیڤانەن كەئەگەری سەركەوتنی مرۆڤ دیاری دەكەن، بەڵام وادێتەپێش چاو كەئەم رەگەزانە لە فۆرمەلە بوونی سەركەوتنماندا رۆڵێكی لاوەكیان هەیە، وێنایەك كەمنداڵەكەت سەبارەت بەخۆی هەیەتی دەرەنجامی راستەوخۆی جۆرە فێربوون و وەرگرتنێكە كەهەر رۆژێك لەتۆوە وەری دەگرێت، ئەگەر دەتەوێت پێوەرێكی تەواوووردت هەبێت، پێشبینی بكەیت منداڵەكانت كاتێك گەورە بوون دەبن بەچی لەخۆت بپرسە"من سەبارەت بەوان چۆن بیردەكەمەوە"یاخود"هاوڕێكان، مامۆستاكان، باپیرەو

داپیرە یاخود دراوسێکان دەربارەی ئەوان چۆن بیردەکەنەوە؟ !"ئایا ئەوان دڵنیان کەدەتوانن دەست بدەنە هەر کارێك کارەکە بەکۆتایی بیگەیەنن؟ ! ئایا ئەوان دڵنیان لەسەرکەوتنی ئەو رێگەیەی کەهەڵیان بژاردووە؟ 1 ئایا هەست بەوەدەکەن کەهۆشیارن؟! ئایا خۆیان بەکەسێکی شایستە دەزانن؟! ئەمانە پرسیارانێکن کەدەبێت ئاگاداریان بیت، ئەگەر واهەست دەکەیت کە منداڵەکانت خۆیان بەشایستە نازانن یاخود واهەست دەکەن کەناتوانن سەرنج راکێش بن، یاخود واهەست دەکەن کەتەمەڵن یاخود لەئەنجامدانی هەندێك لەکارەکاندا هەست بەدەستەوسانی و نەتوانین دەکەن، یاخود هەست بەخەم و خەفەت دەکەن، دەبێت چەند قۆناغێکی تەواو دیار بەڕێ بکەیت تاوەکو بیرکردنەوەی ئەوان سەبارەت بەخۆیان بگۆڕێت تاوەکو وێنایەکی پۆزەتیڤ و بەنرخیان سەبارەت بەخۆیان هەبێت.

کاتێك دەربارەی باوەڕ بەخۆبوونی منداڵەکانت قسەو باس دەکەیت لەبیرت بێت کەئەو ئاستەنگانەی کەدەیخەینە سەر رێگەی پێشکەوتن و خۆشبەختی خۆمان، هەموویان ئاستەنگی دەروونین، هەستی کەمی خۆشەویستی لەژیاندا نیگەرانیەکی دەرونیە کەتاك وابیردەکاتەوە شایانی خۆشەویستی نییە، بەزۆری شکست هێنان لەبەرئەم هۆیەیە کەتاك وابیردەکاتەوە هەرگیز ناتوانێت پێش کەوێت، ئەمەی کەتاك هەست بەخۆشبەختی ناکات لەمەوە سەرچاوە دەگرێت کە"خۆشبەختی چارەنوسی من نییە"بۆئەوەی کەمنداڵەکانت هان بدەیت تاوەکو ئارەزووگەلێکی گەورەتریان هەبێت لەژیاندا دەبێت کار لەسەر ئەو وێنانە بکەیت کەمنداڵەکان لەقۆناغەجیاوازەکانی سەردەمی منداڵێتی سەبارەت بەخۆیان هەیانە لەهەرشوێنێکدا کەئەوان دەربارەی خەون و تواناکانی خۆیان دوچاری نێگەتیڤ خوازی، رەشبینی یاخود هەست بێ باکین، ئەرکی تۆیە کەکار لەسەر ئەم وێنا هزریانە بکەیت، ئەگەر دیتت کە وێناکرنی منداڵەکەت سەبارەت بەخۆی باشتر دەبێت، پێشکەوتنگەلێکی گرنگت لێوە دیت و تەنانەت ئەمەیە کەبەئاگا هاتیت منداڵەکە کەم کەم چێژ لەژیان دەبات دیتت کەمنداڵەکان لێوبەخەندەن، چاوەڕێی سەرکەوتن گەلێکی زیاتر لەخۆیان دەکەن، تەنها ئاستەنگی گەورەی سەر رێگەی سەرکەوتنی منداڵێك بریتییە لەترسانی ئەو لەسەرنەکەوتنی خۆی، بۆلەنێو بردنی ئەم ترسانە دەبێت کار لەسەر ئەو وێنانە بکەیت کەمنداڵەکان سەبارەت بەخۆیان هەیانە. ناتوانرێت گرنگی بوونی وێنایەکی گەش دەربارەی خۆ نادیدە بگیرێت وئەم خاڵەی کەبابەتی وێناکردن دەربارەی خۆ لەلاپەڕەکانی سەرەتای ئەم بابەتەدا هاتووە، رێکەوت نەبووە، خۆوێناکردن گرنگترین تایبەتمەندی مرۆڤێکی بەتوانایە، ئەگەر منداڵێك بەشێوەیەك پەروەردە بکرێت کەخۆی خۆش بوێت، باوەڕ بەخۆبوونی هەبێت دەرونبەرزی زۆری هەبێت و دواجار رێز لەخۆی بگرێت، هیچ ئاستەنگێك لەبەردەم سەرکەوتنیدا بوونی نابێت، ئەگەر منداڵەکەت وێنایەکی بەهێزی دەربارەی خۆی هەبێت، هەرگیز تێڕوانینی کەسانی دیکە ناتوانێت رێگە لەسەرکەوتنی بگرێت، ئەو منداڵەی کە باوەڕبەخۆبوونی هەیە، کاتێك کەئەرکێك لەئەستۆ دەگرێت بەهۆی ناکامیەکەوە، ئەو کارە بەناتەواوی بەجێناهێڵێت کەلەبەرچاوی گرتووە، بەڵکو بەپێچەوانەوە لەشکستەوە وانە وەردەگرێت، منداڵێك کەرێز لەخۆی بگرێت ئەوا رێز لەکەسانی دیکەش دەگرێت، چونکە مرۆڤ ئەو شتە دەبەخشێتە کەسانی دیکە کەلەدەروونی خۆیدا هەیەتی، بەپێچەوانەوە تۆناتوانیت ئەوەی کە نیتە بیبەخشیتە کەسانی دیکە، هەر لەبەرئەمە ئەو منداڵەی کەفێربوون خۆی خۆش بوێت، خاوەنی خۆشەویستی یەکی فراوانە کەدەتوانێت پێش کەش بەکەسانی دیکەشی بکات.

خۆ وێناکردن:

هیچ تایبەتمەندییەکی واقیعی وەك وێناکردن یاخود خوێندنەوەیەك کەتاك بەرامبەر بەخۆی هەیەتی نییە، لەراستیدا ئێمە وێناگەلێکی زۆرمان سەبارەت بەخۆمان هەیە کەلەراستیدا پەیوەستە بەو شتانەی کەبیری لێ دەکەینەوە یاخود لەژیاندا ئەنجامی دەدەین، بۆنمونە ئێمە چاوەڕوانیەکمان لەخۆمان هەیە کەپەیوەستە بەتواناکانی ئێمەوە سەبارەت بەفێربوونی مۆزیك، یاخود توانا وەرزشییەکان، چێشت لێنان، لێهاتنی وەرزشی و هەر هۆکارێکی دیکە کەوەك مرۆڤ سەروکارمان لەگەڵیاندا هەیە، منداڵانیش چەندین وێناکردنیان دەربارەی خۆیان هەیەوئەم وێناکردنانەش هەمیشە لەگۆڕاندان، ئەم وێناکردنانە چەندلایەنێکی بێ واتاو بێ بەرهەم نین لەتواناکانی ئێمەدا، بۆنمونە رەنگە رۆژێك واهەست بکەین لەیاری تۆپی سەرمێز زۆر کارامەیین و رەنگە رۆژێکی دیکەش واهەست بکەین کە زۆر سەرەتاییانە یاری

دەکەین، رەنگە سەرەتای بەیانی منداڵەکەت واهەست بکات کەلەمامەڵەکردنیدا لەگەڵ هاوڕێکانیدا باوەڕ بەخۆبوونی هەیەو بەپێچەوانەوە پاش نیوەڕۆ هەست بکات کەکەسێکی شەرمنە. دەربارەی ئەو وێنانەی کەمنداڵان سەبارەت بەخۆیان هەیانە گرنگترین خاڵێك کەشایەنی گرنگی پێدان بێت بەشرۆڤەکراوی لەخوارەوە دەخرێتە روو، لەنێوەندی موتالاکردنی ئەم خاڵانەدا هەوڵ بدە هەندێك لەئامۆژگارییەکان بەکاربەریت تاوەکو وێناکردنە پەیوەندیدارەکانی لەبیری منداڵەکانتاندا پڕرەنگ بێنە بەرچاو، لەبیرتان بێت ئەم بابەتانە چەند تایبەتمەندییەکی نەگۆڕە و ووردو شایەنی پێوانەکردن نین تاوەکو شایەنی پێشبینی کردن بن، هەرکەسێك نمونەیەکی تایبەتە بەخۆی، لەبەرئەوە ناتوانرێت مرۆڤەکان لەریزبەندییەکی ووردا دابنرێن تاوەکو بتوانرێت بگۆڕدرێن بۆداتای کۆمپیوتەری، وێڕای ئەوەی کەمرۆڤانێکی تایبەت بەخۆن، هەمیشە دەگۆڕێن، لەبەرئەوە دروست ئەوکاتەی کەواوێنادەکەیت کەیەکێکیانت بەتەواوەتی ناسیوە بەوپەڕی سەرسوڕمانەوە تێدەگەیت کەئەوە شتێکە پێچەوانەی ئەوەی کەتۆ وێنات کردووە، کەواتە ئێمە لێرەدا دەربارەی مرۆڤەکان دەدوێین نەك پارچەگەلێکی کۆمپیوتەری، منداڵان بونەوەرانێکی تایبەت بەخۆن بەڵام هەمیشە لەحاڵەتی گۆڕاندان لەبەرئەوە کاتێك کەدەمانەوێت یارمەتیان بدەین تاوەکو هەم چاوەڕوانیەکی پۆزەتیڤیان بەرامبەربەخۆیان هەبێت و هەم وێنەگەلێکی تەندروست لەهزی خۆیاندا دروست بکەن تاوەکو بەهۆیانەوە لەژیانی خۆیاندا هەمان ئەوششتەبن کەدەیانەوێت نابێت تایبەتمەندییە کەسایەتیەکانیان فەرامۆش بکەین بەهەرحاڵ لەنێوەندی ئەمەی کەدڵنیاین منداڵەکانمان بونەوەرێکی تایبەت بەخۆن پێکەوەئاوڕلەوبەشە گشتیانە دەدەینەوە کەئەو وێنانەپێکدەهێنن کەمنداڵان دەبێت سەبارەت بەخۆیان هەیانبێت.

دەرونبەرزی:

ئەم زاراوەیە دیدگای گشتتی منداڵەکەت سەبارەت بەخۆی وەکو مرۆڤێك روونیدەکاتەوە وبەوشێوەیەش دەست پێدەکات کە کەسانی دیکە لەژیانندا چ بەهایەك بۆئەو دادەنێن، ئەگەر منداڵەکەت بەنرخ، گرنگ و سەرنج راکێش ببینیتەوە و بەهەمان شێوە مامەڵەی بکەیت لەم حاڵەتەدا منداڵەکەت هەمان ئەو بەهایانە بۆخۆی دادەنێت، کەواتە تۆوە سەرەتاییەکانی دەرونبەرزی بەمشێوەیە دەچێنرێت و لەسەرخۆ منداڵەکەت لەم جیهانەدا خۆی تاقی دەکاتەوە، دەرونبەرزی تیایدا دەبێتە مۆرك و بەتێپەڕکردنی قۆناغی باڵق بوون و بەسەیرکردنی رەفتاری تۆ، تایبەتمەندییەکانی بەنرخ بوون یاخود بێنرخ بون وەردەگرێت.

ئەگەرچی رەنگە ئەم کارە لای تۆ کەیخۆت بەئاراستەکردنی ئاڵۆزو دەرونناسیەوەگرتووە بەزۆر سادە دێتە پێش چاو، بەڵام هەقیقەت ئەمەیە تۆ بەنرخیت. چونکە باوەڕت وایە کە بە نرخیت، لەبەر ئەوە منداڵەکانت فێربکە کە سەیری دەروونی خۆیان بکەن و هانیان بدەن تاوەکو خۆیان بە نرخ و سودمەند بزانن، تەنانەت کاتێکیش کە رووبەری ناکامی دەبنەوە ئەگەر هەمیشە منداڵان هان بدرێت تاوەکو بە چاوپۆشی لە هەر جۆرە کارکردێکی تایبەتی، خۆیان بە نرخ و بە سوود و گرنگ بزانن، لەم حاڵەتەدا دەبنە خاوەن دەروون بەرزی.

وشەی (دەروون) لە زاراوەی (دەروونبەرزی) دا زۆر گرنگە، دەروونبەرزی لای مندڵان و نەوجەوانان لە ئاکامی مامەڵەو ئەو گرنگی پێدانەی کە کەسانی دیکە بۆیان دادەنێن، فۆرمەلە دەبێت، بەڵام ئەم دیدگایە وەکو عادەت و وێناکردنێك سەبارەت بەخۆیان هەیانە، هەمیشە دەمێنێتەوە منداڵان ئەو دیدگایە بۆخۆیان پەیدا دەکەن کە دەوروبەر سەبارەت بە ئەوان هەیانە و پاشان لەسەرخۆ کە گەورە دەبن، رامکردنی دەرونبەرزی خۆیان دەگرنە دەست، ئێمە دەتوانین یارمەتی منداڵەکانی خۆمان بدەین تاوەکو وەك مرۆڤ گەلێکی بەهادارو بەنرخ دەربارەی خۆیان دیدگایەکی گەشیان هەبێت ئەوە بەرپرسیارێتی ئێمەیە کەهەموو هەوڵی خۆمان بخەینە گەڕ تاوەکو منداڵەکان خۆیان بەبێنرخ نەزانن منداڵێك کەخۆی بەبێ نرخ بزانێت لەهەر کارێکدا کەئەنجامی دەدات ئەو دیدگایە کاریگەری لەسەر ئەو کارە بەجێ دەهێلێت. ئەو لێکۆڵینەوانەی کەدەربارەی تاوانکاران تاوانبارانی خاوەن پێشینە کەسانی دووچاربوو بەمادەبێهۆشکەرەکان و کەسانی ناسازگار ئەنجام دراون بێ بواردن باس لەوە دەکەن کەتێڕوانینێکی دەروونی لەم شێوەیەیان هەبووە (راستیەکەی من بەهایەکم نیە) هیچ کاتێك هیچ کەسێك منی قبول نەبووە من بەهایەك بۆخۆم دانانێم هەمووومان دەزانین کەبوونی دەرونبەرزی گرنگە تەنانەت ئێمەوەکو

دایك و باوكێكی هۆشیار بەجۆرێك مامەڵەلەگەڵ منداڵەكانی خۆماندا دەكەین كەوێنایەكی سوك و لاواز سەبارەت بەخۆبەدەستی دێنین لەپەرەگرافێكی دیكەی ئەم بابەتەدا دەربارەی دایك و باوكێك دەدوێین كەدەبنەهۆی ئەوەی منداڵەكانی ئێمە نرخاندنێكی لاوازیان سەبارەت بەخۆیان هەبێت.

باوەڕ بەخۆبوون:

دەرونبەرزی رونكردنەوەیەكی گشتی و بڕیارێكە كەرەنگە بەڵێ یاخود نەخێری هەبێت و پەیوەندی بەمەوەیە كەدواجار منداڵ وەك مرۆڤێك دەربارەی خۆی چ بڕیارێك بدات بەڵام باوەڕ بەخۆبوون چەند خاڵێكی جۆراوجۆری جێگە سەرنجی هەیە، رەنگە تۆ لەیەك ساتدا خاوەن باوەڕبەخۆن بوون بیت لەساتێكی دیكەشدا پێچەوانەبیت رەنگە منداڵەكەت لەماڵەوە باوەڕبەخۆبوونی هەبێت بەڵام كاتێك دەیەوێت بەزارەكی لەقوتابخانە وانەیەك بڵێتەوە دووچاری نیگەرانی و پەشێوی ببێت، رەنگە منداڵەكە لەدیدی دایكەوە خاوەن باوەڕ بەخۆبوون بێت بەڵام لەدیدی باوكییەوە وانەبێت، باوەڕبەخۆبوون لەرووی رەفتارەوە هەڵدەسەنگێنرێت، لەكاتێكدا لەدەروون بەرزی لەرووی تێڕوانین و شێوەی بیركردنەوە هەڵدەسەنگێنرێت، فێركردنی چەند رەفتارێكی نوێ شێوەیەكە بۆدروستكردن و بەهێزكردنی باوەڕ بەخۆبوون لەمنداڵاندا. ئەوهۆكارانەی كەباوەڕ بەخۆبوون دروست دەكەن بریتین لەحەز كردن لەخۆ خستنەبەر ریسك و مەترسی، توانای ململانێ و مامەڵەكردن لەگەڵ كێشەكان رێژەی ئازایی بوێری تاك كەهەموو ئەم ناوەرۆكانە بەدەوری یەك وشەدا دسوڕێنەوە كەبریتی یە لەكردارو هەنگاونان بەباوەڕ بەخۆبوون بەكارو هەنگاونانی مرۆڤ دێتەبوونەوە نەك خەم و خەفەت بیركردنەوەو دواندن و نمونەی ئەمانە ئەگەر منداڵەكانت باوەڕیان بەخۆیان نییە پێویست ناكات كەلەشوێن رێگە چارەیەكی ئاڵۆزدابیت بۆنەهێڵانی، ئەگەر منداڵەكەت

ناتوانێت كارێك ئەنجام بدات یاخود ناتوانێت بەوشێوەیە ئەنجامی بدات كەحەزی لێیە، تەنها دەبێت باوەڕبەخۆبوونی بەهێز بكەیت. باوەڕبەخۆبوون زاراوەیەك نییە كەبەشێوەیەكی تەواو پێناسەی مرۆڤ بكات دەتوانرێت بوترێت كەمنداڵێك هەم باوەڕبەخۆبوونی هەیەو هەم نیەتی، رەنگە ئێمە لەهەندێك زەمینەدا باوەڕبەخۆبونێكی زیاترمان هەبێت و لەهەندێكی دیكە باوەڕبەخۆبونمان كەمتر بێت، بەدڵنیاییەوە منداڵەكانی ئێمەش لەم بابەتە بەدەر نین، لەبیرمان بێت بۆئەوەی یارمەتی منداڵەكانمان بدەین تاوەكو لەهەموو زەمینەكانی ژیاندا باوەڕبەخۆبونیان هەبێت دەبێت فێریان بكەین كەمرۆڤ گەلێك بن پڕ كۆشش، ئەهلی مەترسی و ریسك بن لەتێكشكان نەترسن لەزۆر حاڵەتدا خودی خۆمان بەهۆی ترسێكەوە لەشكست هەمانە، یاخود لەبەربێ مەیلییەك كەلەخۆخستنەبەر مەترسییەك هەمانە، لەبری ئەوەی كەمنداڵەكانمان هان بدەین تاوەكو بەوشێوەیە بن كەدەتوانن بن هانیان دەدەین كەهەر

بەوشێوەیە بمێننەوە، كەهەن ئەم چەمكە زۆر گرنگە لەرووی دروستكردنی باوەڕبەخۆبوونەوە ئەگەر منداڵەكانمان هەر بەوشێوەیە رابهێنین كەهەن، ئەوا هەر بەوشێوەیە دەمێنێتەوە دەرئەنجام باوەڕبەخۆبونیان گەشەناكات بەڵام ئەگەر لەگەڵ منداڵەكانماندا بەوشێوەیە مامەڵەبكەین هەروەك ئەوەی ئەوان هەنوكە هەمان ئەوشتەن كەلیاقەتی ئەوەیان هەیە لەم حاڵەتەدا كارت لەسەر بەهێزكردنی باوەڕبەخۆبوونی ئەوان كردووە، جارێكیان بەرێكەوت لەباوكێكم بیست بەمنداڵە بچوكەكەی كەلەحەوزێكدا مەلەی دەكرد دەیووت: "تاوەكو مەلەكردن فێرنەبیت نزیكی ئاو مەكەوە ئەگەر ئاگات لەخۆت نەبێت دەخنكێیت !چەندجارێك پێم وتیت كە تۆ ناتوانیت مەلە بكەیت"ئەم وشانە باوەڕبەخۆبوون لەنێو دەبەن لەكاتێكدا كەبەسانایی دەتوانرا قسەكانی سەرەوە تەواو پۆزەتیڤانە گوزارشت بكرانایە، ئەم باوكە دەیتوانی بەم شێوە

قسەکانی بکردایە"ئەگەر بتەوێت مەلە بکەیت دەتوانیت بڕۆیتە ئاوەکەوە"یاخود بڵێیت: "مەلەکردن کارێکی زۆرجوانە هەڵبەتە دەتوانیت مەلە بکەیت تاقی بکەرەوە سەرت بخەرە ناو ئاوەکەوە سەیرکە هیچیش روونادات، بۆچی تاقی ناکەیتەوە"دایك و باوکێك کەهەست بەبەرپرسیارێتی دەکەن هەرگیز نایانەوێت کەمنداڵەکانیان لەتێکشکان بترسن یاخود لەوەی کەناتوانن کارێك ئەنجام بدەن هەڵبەتە بێ گومان کەدەبێت لەدەوربەری حەوزەکەدا چوارچاوانە چاودێری منداڵەکەت بکەیت ئەگەر هانی منداڵەکەت بدەیت کەبڕواتە ئاوەکەوە خێراتر فێری مەلەکردن دەبێت هەڵبەتە لەبیرتان بێت کەمەلە کردن پێویستی بەمەشقکردن هەیە، بەم پێیە هەرچەندێك ئەزمونی منداڵەکەتان لەزەمینە جۆراوجۆرەکاندا زیاتر بێت زیاتر باوەڕ بەخۆبوونی خۆی بەدەست دەهێنێت ئەگەر لەگەڵ منداڵەکەتدا بەشێوەیەك مامەڵە بکەیت هەروەك هەنوکە ئەوهەمان ئەو شتەیە کەدەتوانێت ببێت باشترین یارمەتی بۆبەهێزکردنی باوەڕبەخۆبوون لەبری ئەوەی بەمنداڵەکەت بڵێیت کەچەندە کەم بەرەوپێش چووە، بەشێوەیەك لەگەڵی بدوێ وەك ئەوەی کەلەرادەبەدەر پێش کەوتووە، بۆنمونە لەبری ئەوەی بەمنداڵەکەت بڵێیت"هیچ کاتێك وانەی بیرکاریت باش نەبووە، هەروەها باوکیشت بەهەمان شێوەیە"پێی بڵێ"بەراستی تۆ لەوانەی بیرکاریدا زۆر باشیت"گرنگی دروستکردنی باوەڕ بەخۆبوون لێرەدا ئەمەیە کەلەگەڵ منداڵەکەتدا بدوێیت وەك ئەوەی کەهەنوکە پێشکەوتنی باشی هەیە و تۆش باوەڕت پێیەتی، ئێمە لەم مەسەلە دەدوێین کەمنداڵەکانمان چۆن خۆیان هەڵسەنگێنن و چۆن یارمەتیان بدەین تاوەکو وێنایەکی جوانیان سەبارەت بەخۆیان هەبێت هەمان ئەم وێنایە لەگەڵ بەهایەك کەلەجۆری تێڕوانیندا زۆربەگرنگ وەردەگیرێت بەهای مرۆیی منداڵان وشەیەکە کەدەبێت لەلایەن ئێمەوە بخرێتە بەردەستیان نەك شتێك کەئەوان بیانەوێت بیسەلمێنن تۆ بەنرخیت چونکە بونت هەیە و هەرکەس کەگیانی هەیە بونەوەرێکی بەنرخە لەپەرەگرافەکانی داهاتوی ئەم بەشەدا ئاماژە بەچەند خاڵێك دەکەم لەم زەمینەدا هەر لەم نێوەندەدا دەمەوێت سەرنجتان بۆئەو وێنانە راکێشم کەدەبێتە هۆی دروستکردنی باوەڕ بەخۆبوون لای منداڵان و هەر لەم ئاراستەیەدا ئاماژە بەئەنجامدانی کارانێك دەکەم کەمنداڵ بەتامەزرۆییەوە حەزی بەئەنجامدانیان هەیە نەك لەسەربنەمای رەخنەو عەیب دۆزی کەسانێك کەئەهلی کارن لەقبوڵکردنی ریسك بەهرەمەندن کۆششی ئەمانە ئەمەیە کەدەست بدەنە چەندین کاری نوێ ئەمە وێڕای ئەوەی کەدەزانن رەنگە لەئەنجامدانی ئەم جۆرە کارانەدا رووبەرووی تێکشکاندنیش دەبنەوە ئەوان دەزانن کەبەسەیرکردنی کەسانی دیکە ناتوانرێت فێری پاسکیل سواری ببن یاخود بەسەیرکردنی تۆپی پێ نابنە یاریزانی تۆپی پێ باوەڕ بەخۆبوونی تۆ لەدەرئەنجامی کارەوە بەدەست دێت و من و چەندین خاڵی جۆراوجۆر وەك ئامۆژگاری دەخەمە روو تاوەکو بەکارپێکردنیان یارمەتی منداڵەکانت بدەیت باوەڕبەخۆبوونی خۆیان بەدەست بێنن، هەڵبەتە لەبیرتان بێت کەرۆڵی تۆ وەك باوك یاخود دایك زۆر گرنگە بەرلەوەی ئێمە وەك دایك یاخود باوك سوود لەچەند رەوشتێکی نوێ وەرگرین تاوەکو منداڵەکانمان بەهای بەرزی خۆیان بزانن دەبێت سەیری ئەو شێوانە بکەین کەدەبنە رێگر لەبەردەم گەیشتنی ئەوان وێناکردنێکی پۆزەتیڤ دەربارەی خۆیان ئەگەر لە دەرئەنجامی گرنگی پێ نەدانی ئێمەوە منداڵەکانمان بەهایەکی کەم بۆخۆیان دادەنێن و باوەڕبەخۆبونیان نەبێت ئەوا دەبێت سەرەتا لەسەرئەم هۆکارە نێگەتیڤانە کاربکەین ئێمە دەمانەوێت کاریگەری یەکی پۆزەتیڤانەمان هەبێت لەکاتێکدا کەزۆرجار ئاگامان لەکاریگەری نێگەتیڤانەی رەفتارەکانی خۆمان نییە چونکە رەوشە هەڵەکانی لای ئێمە هێندە ئاسایی بوتەنەوە کەبونەتە رۆتین.

چۆن خۆنەویستانە باوەڕبەخۆبوونی منداڵەکانمان کەم دەکەینەوە لێرەدا ئاوڕ لەچەند رەفتارێکی دیکە دەدەینەوە کەدەبنەهۆی کەمبوونەوەی هەستی دەرونبەرزی و لاوازبوونی باوەڕبەخۆبوون لای منداڵەکانمان:

1. بەمنداڵەکانمان بڵێین منداڵانێکی خراپن

ئەگەر منداڵەکان تەنها بەمەی کەکارێکی خراپیان کردووە واوێنا بکەن کەخراپن کەم کەم بەهۆی ئەم جۆرە دادوەری کردنانەوە خۆیان بەکەسێکی کەم نرخ دادەنێن کاتێك کەمنداڵێك لەکاتی خواردنی ژەمی بەیانیاندا بەهەڵە هەندێك شیر بڕژێنێت بەسەر مێزەکەدا و گەورەکان پێی بڵێن"تۆمنداڵێکی خراپی، ئەمە چەندین جارە کەخاوخلیچکی دەکەیت"خێرا ئەم رستەیەی وەرگرتووە و دەیگۆڕێت بۆ ئەم رستەیە"ئێستاکە من سست و بێ نرخم

کەواتە من مرۆڤێکی خراپم"تێڕوانینێك کەمندالْ سەبارەت بەلاوازی دەرون نزمی خۆی هەیەتی ئەگەر لەگەلْ پەیامە نێگەتیڤ و دووبارە بووەکانی تۆدا هاوڕێببێت دەبێتە هۆی ئەوەی کەئەو خۆی بەناشایستە بزانێت.

2. بەمندالّەکانمان بلّێین کاتێك مندالأنێکی باشن کەرەفتارێکی گونجاویان هەبێت لێرەشدا هەم جیاوازی لەنێوان رەفتاری باش و مندالّی باش بوون دیاری نەکراوەو لەم حالّەتەدا هەستی مندالّەکە لەرووی دەروون بەرزییەوە زیانی پیْ دەگات و واباوەڕ دێنێت تەنها کاتێك باشە کەکاری باش ئەنجام بدات و کاتێك خراپە کەرەفتاری خراپی هەبێت بەتەلقینی بەردەوام رستەگەلێکی وەك ئەم رستەیەی کە"تۆمندالّێکی باشیت و دایە کاتێك تۆی خۆشدەوێت کەجل و بەرگەکانت جەم و جۆر بکەیت"مندالّەکە واباوەڕ دێنێت کە"من تەنها کاتێك مندالّێکی باشم کەرەزامەندی دایك و باوکم دەست بخەم"مندالّێك هەموو رۆژێك پێی بلّێن ئەگەر رەفتارێکی گونجاوت هەبێت باشیت هەر کاتێك نەتوانێت بەو شێوەیە رەفتاربکات کەدایك و باوکی دەیانەوێت ئەوا لەدەروونی خۆیدا هەرشتێك ئەزموون دەکات کەدەبێتەهۆی لاوازبوونی دەرون نزمی ئەو ئاگاداربە کەهەر مندالّێك لەم دنیایەدا کاتێکی زۆری لەقۆناغی مندالّیدا سەرقالّی ئەنجامدانی کارگەلێکە کەدایك و باوکی ئەو بەباشی نازانن.

3. چاودێریکردنی هەمیشەیی مندالأن نەوەکو کارێکی هەلّە ئەنجام بدەن لەم رەوشە پەروەردەییەدا دایك و باوك هەمیشە چاودێری مندالأنن نەوەکو دووچاری هەلّە بن و هەمیشە سەبارەت بەرەفتاریان ئاگاداریان دەکەنەوە دەرەنجام مندالأنێك کەهەمیشە لەچاودێریدان واباوەڕ دێنن کەکەس ئەوانی خۆش ناوێت، لەقوتابخانەدا مامۆستایانی پەیوەندیدار بەو شێوەی سەرەوە کاردەکەن کەکەشی قوتابخانە بەتوندی شپرزە دەکەن و رەوشی بەڕێوەبردنی قوتابخانە هاوڕێك دەکەن لەگەلْ ململانێی و دژایەتی و قوتابی ئەمجۆرە قوتابخانانە مامۆستاو بەرپرسانی قوتابخانەکە بەدوژمنی خۆیان دەزانن،

4. سوودوەرگرتن لەناوناتۆرە لێهێنان کەرێزی مندالّەکان نادیرە دەگرێت سوودوەرگرتن لەناوناتۆرە کەهەموو رۆژێك ئەوە وەبیرمندالأن دێننەوە کەئەوان نەزان یاخود لەپەل و پۆ کەوتوو ئەو جۆرانەن ئەگەرچی رەنگە بەبۆچوونی تۆ گرنگییەکی نەبێت، بەلاّم بەکردەوە تەلقینی مندالّەکان دەکات کەلاوازن، وشەگەلێك بەناوەرۆکێکی نێگەتیڤانەوە کە لە هەندێك ناوناتۆرەی خۆماندا هەیە کار لەسەر وێنای هزری مندالّەکە دەکات سەبارەت بەخۆی ئەگەر بگەڕێینەوەلای یادەوەری خۆی تێدەگەین کەلەقۆناغی مندالّێتی دا کاتێك کەهەلّەکانیان وەبیردەهێناینەوە هەندێك نارەحەت دەبوین و ئەو وشانەی کەبەرامبەر بەئێمە بەکاریان دەهێنان چەندێك کاری دەکردە سەر ئەو وێنانەی کەلەبەرامبەر خۆمان هەمان بوون وشەکان وەك بالّندە بچوکەکان لەنێو قەفەسدان لەکاتێکدا کەرەهایان دەکەین ئیدی ناتوانین بیان گەڕێنینەوە هەر لەبەرئەمە رەنگە ماوەیەکی زۆر درێژە بکێشێت تاوەکو ئەو وێنانە پاك بکەینەوە کەسەبارەت بەخۆمان دروستمان کردووە.

5. روانینە مندالأن وەکو"کەسانێك کەلەژێر فێرکردندان"بەم واتایەی کەهێشتا نەبوەتە مرۆڤێکی کاملْ دەرەئەنجامی ئەم تێڕوانینە ئەمەیە کەبەشێوەیەك مامەلّەی مندالأن دەکرێت، وەك ئەوەی کەهەمیشە لەحالّەتی یادگیری و ئامادەبووندان بۆژیان و پێیان دەلّێین رۆژێك تێدەگەیت کەبۆچی چاوەڕوانی هەندێك کاریان لیْ دەکەین بۆنمونە ئەم جۆرە رستانە بەکندالّەکانمان دەلّێین"کاتێك گەورەبوی تێدەگەیت بۆچی من هەمیشە چاودێری تۆ بووم"یاخود"رۆژێك دەگەیتە دەرەنجامی قسەکەی من"و"زۆر لەوە بچوکتری کەئەم قسانە تیْ بگەیت"و"تۆ دەبێت تەنها ئەوە ئەنجام بدەیت کەمن دەیلّێم"مندالأن لەو قسانەوە ئەوە هەلّبجێنن هێشتا کاملْ نەبوون و لەبەرئەوە دەبێت خۆیان بەبچوك بزانن؟

6– مامەلّە لەگەلْ مندالأندا بەم مانایەی کەهێشتا نەبونەتە مرۆڤێکی کاملْ بەبەراوردکردنی هەمیشەیی مندالأن لەگەلْ برا یاخود خوشکی خۆیان یاخود بەراوردکردنیان بەسەردەمی مندالّێتی خۆمان ئەم هەستە بەئەوان دەبەخشێت هەروەك ئەوەی نەبوبێتە مرۆڤێکی کاملْ، ئەگەرر لەبری ئەوەی کەمندالّەکە بەکەسێکی کاملْ و تایبەت بەخۆ بزانین، بەبونەوەرێکی ناتەواوی بزانین، ئەویش کەم کەم خۆی بەناتەواو هەست پێدەکات، کەسێك کەدەروننزمی لاوازی هەیە بەهۆی ئەم هۆکارەوەیە کەخۆی بەتەواو تایبەت بەخۆ نازانێت، ئەمجۆرە هەلّسەنگاندنانەش بۆخود لەچەند رستەیەکی ئاوەهاوە سەرچاوە وەردەگرێت"وابیردەکەیتەوە کەکێیت، مرۆڤێکی

و دروست و ڕێك و پێك؟ !""تۆلەگەڵ ئەوانی دیکەدا هیچ جیاوازییەکت نییە؟ !""بۆچی ناتوانیت وەك خوشکەکەت بیت؟!1""کاتێك کەمن منداڵ بووم، گەوەرکان هەرچیەکیان بوتایە ئەنجامم دەدا".

7. خۆپاراستن لەپێدانی بەرپرسیارێتی بەمنداڵان، ئەنجامدانی کارانێك کەپەیوەستە بەمنداڵان یاخود ئەرکێك کەدەتوانن بەرپرسیارێتی وەئەستۆ بگرن و هەروەها بیرکردنەوە لەبری ئەواندا، دەبێتەهۆی لەنێوچوونی دەرونبەرزی و کەمبوونەوەی باوەڕ بەخۆ بوون ئەوان، کاتێك کەبەمنداڵەکان بڵێین"پێم وانییە تۆ بتوانیت ئەم کارە بەباشی ئەنجام بدەیت"یاخود پێیان بڵێین"فلان کار مەکە چونکە بۆتۆ زووە"دوودڵی ئەوان سەبارەت بەخۆیان زیاد دەکەین، خواستی منداڵان کاتێك کە دەڵێین"من خۆم دەتوانم"نادیدە نەگریت ئەگەر دوودڵی خۆیان سەبارەت بەخۆیان زیاد بێت، وردەوردە خۆی بۆئەنجامدانی کارە گرنگەکان بەشیاو نازانێت، دەرەنجام باوەڕ بەخۆبوونی ئەوان لاواز دەبێت، هەرچەندێك زیاتر ڕێگە لەکۆششی منداڵان بگیرێت زیاتر زیان بەباوەڕ بەخۆبوونی ئەوان دەگەیەنێت.

8. ڕەخنەگرتن لەمنداڵان کاتێك کەدوچاری هەڵە دەبن، ڕەخنە دەبێتە هۆی ئەوەی کەتاك نەتوانێت هەڵسەنگاندنێکی زانستی سەبارەت بەخۆی هەبێت لەبەرئەوە ئەگەر ڕەخنەی زیاتر لەمنداڵ بگیریت، ئەگەری زیاتر هەیە کەخۆی لەمامەڵەکردنی ئەو شتانە بەدوور بگرێت کەبوونەتەهۆی ڕەخنەکە، ووتنی دەستەواژەیەکی ئەم ڕستانەی خوارەوە دەبێتەهۆی ئەوەی کەمنداڵان وێنایەکی لاوازیان دەربارەی خۆیان هەبێت"تۆهیچ کاتێك لەوەرزشدا پێشکەوتنت بەدەست نەهێناوە""ئەمە جاری سێیەمە کەوانەکەت نەنوسیوەتەوە""پێم وایە هەرگیز ناتەوێت بەرپرسیارێتی لەئەستۆ بگریت""لەوجل و بەرگەدا قەڵەو دێیتە پێش چاو"یاخود"تۆ هەمیشە ورتە ورت دەکەیت"بۆهاندانی منداڵان بۆئەوەی کەرەفتارێکی گونجاوتریان هەبێت، ڕێگەگەلێکی جۆراوجۆر هەن و ڕەنگە ڕەخنە کەمترین کاریگەری پۆزەتیڤ و زۆرترین زیانی لەخۆ گرتبێت هەرچەندێك زیاتر ڕەخنە لەمنداڵان بگیرێت، ئەگەری ئەمەی کەهەڵسەنگاندنی نێگەتیڤ لەهەناوی منداڵەکانتان بەهێزتر بێت زیاترە.

9. لەبری ئەوەی کە لێگەڕێیت منداڵان بەجۆرێك بیرو بۆچوونی تایبەت بە تەمەن و ساڵانی خۆیان دەرببڕن، تۆ لەبری ئەوان قسە بکەیت، قسە کردن لە بری منداڵان بەشێوەیەك وەك ئەوەی کە ئەوان توانای خستنە ڕووی خواستەکانیان نەبێت، دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەوان لەخۆیان دوو دڵ بن و باوەڕبەخۆبوونیان نزم بێتەوە، لەم نێوەندەشدا ئەم کارە ئەوان فێردەکات تاوەکو پشت بەکەسانی دیکە ببەستن تا لەبری ئەوان قسەی دڵی ئەوان بکات، کاتێك کە تۆ لەبری ئەوان دەدوێیت لە ڕاستیدا بە زمانی بێ زمانی ئەم پەیامەیان پێدەدەیت: "من لەتۆ باشتر و ڕاستر دەتوانم مەرام و مەبەستەکە بڵێم"تۆ زۆر لەوە بچوکتری بتوانی ئەوە بگەیەنیت، کەواتە لەخۆت دوو دڵ بەو پشت بەمن، باوك یاخود دایکی خۆت ببەستە".

10. نیشاندانی پێشەنگ بۆ منداڵان بەم واتایەی کە تۆ شیاو شایستە نیت نیشاندانی ئەم جۆرە پێشەنگە لە ڕاستییدا نیشاندانی ڕەوشێکە بۆ لاوازکردنی باوەڕ بەخۆبوونی منداڵان هەرچەندێك زیاتر دەربارەی بەدبەختی خۆتان لە ژیاندا لای منداڵەکان سکاڵا و گلەیی بکەیت، ئەوە پێشەنگێك لە خۆتان نیشان دەدەیت کە دەروون بەرزییەکی لاوازی هەیە، کاتێك هەمیشە لەبەردەم منداڵە وردەکاندا سکاڵا دەکەیت، لە ڕاستیدا وایان فێردەکەیت کە سکاڵا لە خۆیان بکەن.

کاتێك لای کچەکەت بزافی ئەوە لێدەدەیت کە وەك ژنێك ستەمتان لێکراوە و هیچ نرخێك بۆخۆت لەبەرچاو ناگریت، ئەوا فێری ئەوەی دەکەیت کە خۆی بەکچێك بزانێت ستەمی لێکراوە وا هەست بکات کە دەروون بەرزی نییە تۆ وەك باوکێك لە ماڵەوە دەتوانیت بە ڕەفتاری خۆت منداڵەکەت فێر بکەیت کە سەبارەت بە ژنان مرۆڤێکی دەمارگیر و بێ باك بێت.

11. لە ئامادەیی منداڵەکانتدا دەربارەیان جۆرێك بە پلارەوە قسە بکەیت وەك ئەوەی کە ئامادە نەبن ئەم ڕەفتارە منداڵەکانت فێر دەکات کە نرخێك بۆ خۆیان دانەنێن تەنانەت خراپتر لەمە لەنێو کەرەستەکانی ماڵەوەدا خۆیان وەك فەرش و کورسی بزانن، لەم ڕستانەی خوارەوە وورد بەرەوە: "من نازانم چی لە ڕێکار بکەم، بە بۆچوونی من هەر ڕۆژ خراپتر دەبێت""ڕۆژان تەنها هەر لە قوتابخانەدا نیە کە گوێ بە قسەکان نادات، لە ماڵەوەش هەر وەهایە"کاتێك کە ڕێکار و ڕۆژان ئەم پەیامانە لە دایك

و باوكیانەوە وەردەگرن، ئەوا ئاوەها بەخۆیان دەڵێن: "وای خوایە گیان ئەوان جۆرێك مامەڵە دەكەن هەروەك ئەوەی كە من لێرە نیم، بەو شێوەیەی كە ئەوان دەربارەی من لەگەڵ یەك دەدوێن، واتە من هیچ نرخێكم نییە".

لەبیرت بێت هەرچەندێك بەهایەكی كەمتر بۆ منداڵەكەت دابنێیت و هەستی ئەو وەك مرۆڤێك نادیدە بگریت ئەویش هەر ئەم تێڕوانینەی سەبارەت بەخۆی دەبێت، .

12. خۆ دوورگرتن لە منداڵان بەم واتایەی كە لە باوەشیان نەگریت، ماچیان نەكەیت یاخود گەمەیان لەگەڵ دا نەكەیت لە راستیدا بەدوور كەوتنەوەی جەستەیی لە منداڵان پێیان دەڵێێت كە خۆشت ناوێن. ئەگەر بە كردەوە هۆگری و خۆشەویستی نیشانی منداڵەكانت نەدەیت، وورده وورده باوەڕ دێنێت كە نرخی خۆشەویستی و دۆستایەتییان نییە، منداڵانێك كە لەم زەمینەدا كەموكورتیان دەرهەق دەنوێنێت چەندین نیشانەی ناسازگار لەخۆ نیشان دەدەن و كاریگەری كۆتایی ئەمە نەبوونی پەیوەندی دۆستانەیە دەتوانێت مەترسیداربێت، هەرلەبەرئەمە ئەگەر تۆ لەوتنی رستەی"خۆشم دەوێیت"بەمنداڵەكەت كەم و كورتیت نواند، ئەو ناتوانێت لەمێشكی خۆیدا لەم وشانەوە وێنایەك دروست بكات و وەبیر خۆ بهێنێتەوە كە نرخی خۆشەویست بوونی هەیە، لە كاتێكدا كە بە وتنی ئەو ووشە نرخدارانە، منداڵەكەت دڵگەرم دەكەیت كە كەسێكە شایەنی خۆشەویستیە.

دایك و باوكان بەم شێوازە خۆ نەویستانە، دەروون بەرزی منداڵەكانی خۆیان لاواز دەكەن، لەكاتێكدا بەر لەوەی چاوێك بخشێنن بەو بنەماو رەوشانەی كە دەبنە هۆی بەرزبوونی دەروون بەرزی و باوەڕبەخۆبوون لە منداڵەكانتدا ئاماژە بە خاڵێكی زۆر گرنگ دەكەم:

ئەگەر ئەو رەفتارانەی كە دەبنە هۆی شێواندنی وێنا كردنی منداڵان سەبارەت بەخۆیان و منیش ئاماژەم بە هەندێكیان كرد، دەربارەی منداڵەكانت جێبەجێیان بكەیت چ دەرئەنجامێكیان لێدەكەوێتەوە؟!

ئەگەروێناكردنی منداڵان سەبارەت بەخۆیان خراپ بێت، چ دەرئەنجامێكی لێدەكەوێتەوە؟!

هەر كارێك بكەیت ئاكامێكی هەیە!! ئەگەر چی رەنگە ئەم ئاكامانە كە بەزۆری كاریگەری دەروونیان هەیە لە بەرژەوەندی تۆ نەبن بەڵام بەم حاڵەوە هەمیشە دەرئەنجامێكی بۆ تۆ هەیە كە بەرهەمی رەفتاری تۆیە ئەگەر وەك باوك یان دایك حەز دەكەیت دەروون بەرزی و باوەڕبەخۆبوونی منداڵەكانت بەرز بكەیتەوە. دەبێت سەیری دەوری خۆت بكەیت، تاوەكو بە ووردی ئاگادار بیت، كە چۆن رەفتار دەكەیت و دەرئەنجام ئەو ئامانجانەی كە تۆ بۆ منداڵەكانت لەبەرچاوت گرتووە دەستە بەریان بكەیت،ئەگەر ئەنگێزەكانی خۆت بناسیت، دەتوانیت كارێك بكەیت كەلەدەرئەنجامی نەخوازراو خۆت ببوریت، ئەگەر تۆ وەك باوك یاخود دایك مامەڵەیەك لەگەڵ منداڵەكانت بكەیت كەئەوان وێنایەكی لاوازیان سەبارەت بەخۆیان هەبێت لەهۆشیاندا، ئەوا ئەم دەرئەنجامە دەرونناسیانەی خوارەوەی لێ دەكەوێتەوە.

أ. ئیدارەكردنی منداڵێكی گوێڕایەڵ كەخۆی بێ نرخ دەزانێت ساناترە.

ب. كاتێك كەتۆ بەبیركردنەوەو دواندن لەبری منداڵەكان، بەسەریاندا زاڵ دەبیت، ئەم كارە هەستێكی لەپێش بونت پێدەبەخشێت لەراستیدا تۆ كۆمەڵێك دیل و زیندانیت هەیە كەدەبێت بەگوێی فەرمانەكانی تۆ بكەن و بەم پێیە زاڵبوون بەسەر منداڵەكانتدا هێزێكت پێدەبەخشێت، بەئەگەرێكی زۆر لە زەمینەكانی دیكەی ژیاندا، وێنەی ئەو هێزەت پێ نیە.

ج. كاتێك كەتۆ بتوانیت هەڵەی هەموو شكستەكانی ئەو بەدەرئەنجامی تێڕوانینی لاوازو سوك وێناكردنی ئەو سەبارەت بەخۆی لەقەڵەم بدەیت، ئیدی بەرپرسیارێتی گەشەكردن و پێشكەوتنی منداڵەكەت وەك مرۆڤێكی تەندروست بەئەستۆ ناگرێت.

ئەمە رێگەیەكی دڵنیایە بۆ ئەوەی كەبەرپرسیارێتی پەروەردەكردنی منداڵەكانت لەسەر شانی خۆت لابەریت و پاساو بۆخۆت بهێنێتەوە.

د. بەچاكسازی بەردەوامی رەفتاری منداڵەكەتان و وەبیرهێنانەوەی پەیوەست بەئەوو ئەمەی كەئەو وەك مرۆڤێكی پاشكەوتە رابهێنیت، دەتوانیت لەرێگەی ترساندنەوە بەسەریدا زاڵ بیت و دەتوانیت بڵێیت چۆن هەق بەتۆیە، لەسەر هەق بوون بۆ دایك و باوك زۆرگرنگەو ئەگەر باوەڕ بەخۆبوونی منداڵەكانتان كەم بكەیتەوە، ئەم هەڵەت لەپێشە كەهەمیشە خۆت بەهەق بزانیت. ئێوەی دایك و باوك بەخستنەرووی بیروبۆچوونێك بەم راڤەیەی خوارەوە هەمیشە ماف بەخۆت دەدەیت، خەتای ئەوە

کەهیچ هەوڵێك نادات، ئەو وەك پشیلە ترسنۆكەو باوەڕ بەخۆبوونی نییە.

هـ. تۆ هەمیشە دەتوانیت لەو مەترسیانە خۆت بەدووربگریت کە هەمیشە لەئەنجامی بەرقەرارکردنی پەیوەندییەکی دۆستانە، تەنانەت لەگەڵ منداڵەکانتاندا، دروست دەبێت، ئەگەر لە باوەش گرتن، ماچکردن و پوختەکەی دەربڕینی هەستی نزیکی و دەرەکی بەهۆی دوودڵی خودی خۆی کێشەیە، دەتوانیت ئەم بیانووە بهێنیتەوە"**من هەر ئەمەم کەهەم، چارەیەکم نییە**".

و. زۆر سانایە لەخێزاندا لەگەڵ هەمواندا رەفتارێکی بەرامبەرمان هەبێت کاتێك کە منداڵەکانتان بەیەکدی بەراورد بکەیت و هانیان بدەیت کەرەفتار، بیروهەستیان وەك یەك بێت، رێگە لەمامەڵەکردنی ئەندامەکاندا دەگرێت لەگەڵ یەکدیدا. مانای ئەوەکە"ئەگەر چی پێنج کەس لەم خێزانەدا دەژی، بەڵام من تەنها یەك کەس دەبینم، واتە کەسایەتی هەموو کەسەکان وەك یەك دەبینم".

ئەو دەرەنجامە نەخوازراوانەی کەلەم جۆرە تێڕوانینەوە سەبارەت بەمنداڵەکانتان دروست دەبێت، دورەپەرێزی و خۆبواردنە لەمەترسی و، دورەپەرێزی لەبەرپرسیارێتی، دورە پەرێزی لە گۆڕان، بەڵام ئەگەر دورەپەرێزی لەم سێ هۆکارە پێویستەی پەروەردەو فێرکردن بخەینە کەنارەوە سەبارەت بەمنداڵەکانتان دەگەنە تێڕوانین و رەفتارگەلێکی نوێ، مرۆڤی تەندروست بەدرێژایی تەمەنی حەزی بە رووبەڕووبونەوەی مەترسی هەیە، چ سەردەمێك کە منداڵەو چ سەردەمێك کە منداڵدارە، هەروەها مرۆڤی بەتوانا لەبری رەخنەگرتن لەکەسانی دیکە، خۆی بەرپرسیارێتی وەردەگرێت، هەر ئەم بەرپرسیارێتی وەرگرتنە هۆکارێکی پێویستە کەدەبێت باوك، دایك، یاخود منداڵێك هەیانبێت، دواجار مرۆڤی بەتوانا دەزانێت کەهەمیشە ناتوانێت رێگەی ئاسانتر لەبەرامبەر کەسانی دیکە هەڵبژێرێت، ئێمەی دایك و باوك لەبری ئەوەی لەحاڵی حازردا بیرلە سادەترین رێگە بکەینەوە دەبێت کێشەدارترین رێگە هەڵبژێرین، منداڵانیش دەبێت لەبری دوورەپەرێزی لەکارە کێشەدارەکان، دەبێت پێشوازییان لێبکەن، لەبری ئەوەی کەپشت بەخۆبەستنی خۆمان بەئەم ئەنگێزە نادڵنیاییانەی کەدەروون بەرزی منداڵان لەنێودەبەن کەم بکەینەوە، دەبێت پەیڕەوی لەزنجیرەیەك بنەمای دیارو بەنرخ بکەین تاوەکو منداڵەکانمان بەهۆیانەوە خۆیان بەمرۆڤگەلێکی گرنگ، ئامانجدارو نمونە بزانن، ئەگەر دەمانەوێت بەهرەمەند بین لەدەروونبەرزی و باوەڕبەخۆبوونێکی بەرز دەبێت هەمیشە گرنگی بەم بنەماسەرەتاییانە بدەین و هەموو رۆژێك هەوڵبدەین بەگرتنەبەری رەوش و رێگەگەلێکی نوێ، هەماهەنگ بین لەگەڵ ئەم بنەمایانەو بەم پێیە یارمەتی منداڵەکانمان بدەین کەباشترین وێنەیەك لەخۆیان دروست بکەن و بگەنە بەرزترین ئاستی پێشبینی کراو.

بنەماسەرەکییەکانی دروستکردنی دەروونبەرزی منداڵان:

لێرەدا ئاماژە بەحەوت بنەما دەکەین کەبەسوود وەرگرتن لێیان دەتوانیت دەرونبەرزی منداڵەکانت بەرز بکەیتەوە، تۆ دەتوانیت هەموو رەفتارەکانی خۆت وەك دایك یاخود باوك لەگەڵ ئەم بنەمایانەدا هەماهەنگ بکەیت، هەروەها بۆئەوەی ئاشنابیت بەشێوەی جێبەجێکردنی ئەم بنەمایانە، چەند نمونەیەکیش خراونەتە روو:

1. دەبێت پێشەنگێك لەمرۆڤێکی دەروون بەرز نیشان بدەیت، بەهەمان شێوە کەدەبێت نمونەیەك لەمرۆڤێکی خاوەن وێناکردنێکی پۆزەتیڤانە نیشان

بدەیت، دەبێت بەرەفتاری خۆت و ئەو ڕێزو بەرزییەی کەلەخۆتی دەگریت، پێشەنگێك نیشانی منداڵەکەت بدەیت، منداڵ دەبێت پێشتر لەدڵەوە باوەڕ بەوە بهێنێت کەخۆت بەمرۆڤێکی ڕێزدار دەزانیت، بەم واتایەی کەیەکەم بە شێوەیەك رەفتاربکەیت کەبەتەواوی مانا، نیشانەی دەروون بەرزی و شەرەڤ تۆ بێت، هەروەها هەرگیز لەئامادەیی منداڵەکەتدا دەرفەتی بیٚ ڕێزی نواندن بەکەسێك نەدرێت، بەتایبەت کاتێك کەئەم بیٚ ڕێزییە لەلایەن منداڵەکەی تۆوە بێت.

تۆ لەجیهاندا بونەوەرێکی تایبەتیت بەخۆو مرۆڤێکی گرنگ و دەرونبەرز و بەهاداریت، دەشتەوێت منداڵەکەشت هەمان هەستی سەبارەت بەخۆی هەبێت، هەڵبەتە نەك لەرووی خۆبەزلزانین و خۆویستییەوە، بەڵکو بەشێوەیەك ئەوە نیشان بدات کەتەحەمولی بێڕێزی نواندن ناکات، کەواتە دەبێت فێریان بکەیت لەمامەڵەی ڕۆژانە لەگەڵیاندا بیٚ ڕێزی ڕێگەی پێنەدراوە بۆنیشاندانی نمونەیەك دەبێت سەرەتا خۆتان بەدووربگرن لەهەر جۆرە رەفتارێك کەنیشانەی بیٚ ڕێزییە نابێت لەلایەن خۆوە ووشەی دوور لەئەدەب و پاکێتی بەکارببرێت و لەبەرامبەر هەر مامەڵەیەکدا کەدووربێت لەئەدەبەوە دەبێت بەمشێوەیە مامەڵە بکەیت"من ئەوەندە ڕێز لەخۆم دەگرم کەگویٚ لەم قسانە نەگرم، من هەرگیز مۆڵەتت نادەم بەمشێوەیە لەگەڵ من بدوێیت، تێگەیشتیت؟ "بەهیچ شێوەیەك توندوتیژو بیٚ ئەدەب مەبە تەنها یەك رستەی سادە کەئەوە نیشان بدات تۆ مرۆڤێکی بەڕێزیت و خۆت و منداڵەکەت لەدیمەنەکە دووربخەرەوە تاوەکو ئارام بیتەوە، بنەڕەتی کار بۆئەوەی کەوشەگەلێکی لەم شێوە نەبیستیت ئەمەیە کە "من هێندە ڕێز لەخۆم دەگرم کە ئامادەنیم گویٚ لە قسەگەلێکی وا بگرم"کاتێك کە منداڵەکان بۆ ماوەیەك ئەم دەستەواژانە دەبیستن وردەوردە بەهەمان شێوە مامەڵە دەکەن و بەخێرایی رەفتارێك دەگرنەبەر کەلایان بوەتە پێشەنگ، گرنگی ئەم بنەمایە لەم دەستەواژەیەدا پوخت کراوەتەوە:"ئەگەر دەتەوێت منداڵەکەت ڕێز لەخۆی بگرێت وەك کەسێك کەڕێز لەخۆی دەگرێت نمونەی پێشەنگێك نیشان بدەو هەرگیز لەم رەوشە پەشیمان مەبەرەوە".

نابێت داوا لەمنداڵەکەت بکەیت ڕێزت لیٚ بگرێت، بەڵکو بەپێچەوانەوە نیشانی بدە کەڕێز لەخۆی دەگرێت تاوەکو رەفتاری نامەعقولانەی ئەو بەردەوام نەبێت، کاتێك کەتۆ پێشەنگێك نیشان دەدەیت لەکەسێك کەوێناکردنی منداڵەکەت سەبارەت بەخۆی گۆڕانکاری یەکی گەورەی بەسەرداتدێت، بەشێوەیەکی گشتی کاتێك کەمنداڵان نمونەیەکی دیار ببینن کەرەفتارگەلێکی بەرهەمهاتوو لەدەروونبەرزی زۆرەوەیە ، بەسانایی لەژیانی خۆیاندا جێبەجێی دەکەن.

2. لەگەڵ هەر منداڵێکدا وەك کەسێکی تایبەت و تایبەت بەخۆ رەفتار بکە، هەریەك لەمنداڵەکانی تۆ تاکێکی تایبەتە کەلەگەڵ خوشك و برا یاخود هەرکەسێکی دیکەدا جیاوازە، ئاوڕدانەوە لەم خاڵە شتێکی زیاد لەخۆبواردن لەبەراوردکردن، ئەم کارە واتە قبوڵکردنی واقیعی ئەمەی کەمنداڵەکەت بونەوەرێکی تایبەت بەخۆیە، لەهەناوی خۆیدا توانایەکی بیٚ سنوری هەیە تاوەکو بگۆڕدرێت بۆ هەرشتێك کەخۆی لەژیانیدا هەڵی دەبژێرێت، ئەم کارە مانای ئەوەیە کەلەحاڵی حازردا ڕێزی لێبگرین و وەك کەسێکی تایبەت و بیٚ وێنە رەفتاری لەگەڵ دەکرێت، کەم کەم خۆی هەر بەوشێوە دەبینێتەوە منداڵێك کەرێگەی پیٚ دەدرێت کە گویٚ لەو مۆسیقایە بگرێت کەخۆی پێی خۆشە، ئەو کتێبانە بخوێنێتەوە کەخۆی حەزی لێیانەو دوور لەوەی رەخنەی لیٚ بگیرێت، لەگەڵ کەسانی دیکە بێت و تاوەکو ئەو ساتەی کەکاری بەمافی تایبەتی کەسانی دیکەوە نەبێت، مۆڵەتی هەڵبژاردنی پیٚ بدرێت دەبێتە خاوەن باوەڕبەخۆبوونێکی زۆرو دەرونبەرزییەکی لەرادەبەدەر.

3. منداڵ تەنها کردارو رەفتار نییە ئەو کەسێکە کەکاردەکات بۆئەوەی کەدەرونبەرزی منداڵەکەت بەرزبکەیتەوە ئاگات لەم دووبابەتە بێت کەهەندێکجار دژ بەیەکن، ئەو منداڵەی کەدووچاری بیٚ ئاگایی دێت، مرۆڤێکی بیٚ ئاگا نییە بەڵکو تەنها کاری کردووە و ئەم کارەش هەلی گەشەپێکردنی پێدەبەخشێت، منداڵێك کەلەوانەی بیرکاریدا لاوازە مرۆڤێکی بیٚ مێشك نییە بەڵکو لەم قۆناغەی ژیاندا زانیاری بیرکاری لەم ئاستەدایە، تۆ دەتوانیت منداڵەکەت فێربکەیت تاوەکو پەند لەهەڵەکانی وەربگرێت، تاوەکو ئەو کاتەی دەزانێت نرخی ئەو لەکارکردنی ئەوەوە بەکارهاتووەو لەکارێکی تایبەت و ڕۆژێکی دیاریکراودا نییە، وهەرگیز ڕێگە بەنیگەرانی خۆی نادات، سەرنج بدە، تاوەکو ئەو کاتەی کەبونت هەیەت، بەنرخیت، ئەگەر خۆتان ئاوەها بڵێن نەکەمترو نەزیاتر،

بەنرخ بوون لەسەر بنەمای کارکردن نییە، بەڵکو شتێکە هەموو رۆژێک لەگەڵتایە، لەبەرئەوە هەمو رۆژێک لەگەڵ منداڵەکانت بەتایبەت پاش ئەوەی کەدووچاری هەڵەیەک دەبن، ئەم خاڵەیان وەبیربهێنەوە کەبەچاوپۆشین

لەکارکردنیان، بەنرخ و رێزدارن، ئەگەر دەتەوێت منداڵەکانت هەڵسەنگاندنێکی پۆزەتیڤانەیان سەبارەت بەخۆیان هەبێت، وەبیریان بهێنەوە کە"من کەسێکم کەرەفتارگەلێکم هەیە، بەڵام من رەفتارەکانم نیم".

4. دەرفەتیان پێ بدە تاوەکو بەرپرس بن و بڕیاربدەن، ئەو منداڵانەی کەباوەڕبەخۆبوونێکی بەرزیان هەیە، هەر ئەوانەن کەدروست لەسەرەتای ژیانیاندا دەرفەتی بڕیاردانیان پێ دراوە، منداڵان دەبێت بەرپرسیارێتی وەربگرن نەک ئەوەی کەدایک و باوکیان کاریان بۆبکەن، ئەوان بەئەنجامدانی کار باوەڕبەخۆبوون بەدەست دێنن، ئەوان دەبێت ریسک بکەن، کارو رووداوە نوێیەکان ئەزموون بکەن، بزانن کەتۆ باوەڕت پێیانە نەک ئەمەی لەشوێن کارێک بڕۆن و دوور لەهەر جۆرە هەڵەیەک تەنها کارەکە ئەزمون بکەن، ئەو منداڵانەی کەخێرا فێری بڕیاردان دەبن – جل و بەرگی خۆیان هەڵبژێرن، خواردنێک بۆخۆیان هەڵبژێرن، زۆر خێرا فێردەبن خۆیان خۆش بوێت و خۆیان بەمرۆڤێکی پۆزەتیڤ بزانن، منداڵان بەئەنجامدانی کاری رۆژانەیان کەهاوتای تەمەنیانەو هەستی شانازی و سوودمەندبونیان پێ دەبەخشێت، زۆر خێرا باوەڕبەخۆبوون پەیدا دەکەن.

5. منداڵەکان فێربکە کەهەر رۆژ چێژ لەژیان ببەن، ئەو منداڵانەی کەلەژینگەو هەلومەرجی پۆزەتیڤانەدا ژیان بەسەر دەبەن، فێردەبن کەخۆیان بەپۆزەتیڤ بزانن، بۆئەوەی کە منداڵەکانتان دەروونبەرزی زۆر پەیدا بکەن دەبێت هەروەک ئەوەی کە شێوەی پۆزەتیڤی ژیان بەسەربردنیان فێردەکەیت شێوەی بیرکردنەوەشیان فێربکەیت، لەکاتێکدا هەست دەکەیت منداڵەکانتان هەست بەپەرێشانی دەکەن، بەکاردانەوەی گونجاوی خۆت فێریان بکە کە"رێزی نیعمەتەکانی خۆیان بگرن"ئەگەر خۆتان بەهۆی هەبوونی تەندروستی لەژیانداو لەم جیهانە جوانەو لەباشترین ساتدا لەمێژووی مرۆڤایەتیدا سوپاس گوزار بیت، ئەوا پێشەنگێکی باشت بۆ سوپاسی نیعمەتەکانت پێنیشانداون، هەمیشە چەندین خاڵی پۆزەتیڤ لەژیاندا هەن کەدەتوانرێت گرنگییان پێ بدرێت، لەکاتی شۆردنی قاپ و دەفرەکانی خواردندا دەرفەتێکی گونجاوە تاوەکو سوپاسی خوا بکەیت بۆئەو خواردنەی کە پێ بەخشیوین و تەنانەت بۆ ئەو دەفرانەش کەبەهۆیانەوە خواردن لێدەنێین و دەیخۆین، کاتێک کەپەنچەری تایەی ئۆتومبێلەکەمان دەکەین، دەبێت سوپاسی خوا بکەین کەلەدنیایەکدا کە ئەو هەموو خەڵکە ئۆتومبێلی نییە و ئێمە هەمانە، تەنانەت گرنگتر لەهەموو شتێك، دەربرینی رەزامەندییە لەکارێک کەئەنجامی دەدەین دوورلەسەرنجدانە سادەیی یاخود دووبارە بونەوەی کارەکە، ، دەبێت نارەحەتییەکان هێزێکی نوێمان تێدادروست بکەن تاوەکو بەهۆیەوە چارەسەری مەسەلەکانی خۆمان بکەین، ئەم جۆرە بیرکردنەوەو مامەڵەکردنە لەگەڵ مەسەلەکاندا، یارمەتی منداڵەکانمان دەدات تاوەکو سەبارەت بەخۆیان تێڕوانینێکی پۆزەتیڤیان هەبێت.

6. لەبری رەخنە سوود لەستایش وەربگرە، ئەو منداڵانەی کەدەکەونە بەر رەخنەوە هەمان مامەڵەیان لەگەڵ خۆیان دەبێت و دواجار دەبنە کەسانێك بەدەرونبەرزییەکی کەمەوە. ستایش کەرەستەیەکی زۆر گرنگە لەدرێژەی پرۆسەی پەروەردەی منداڵدا، لەبیرتان بێت (لەوانە خودی خۆشت) حەزناکات پێی بڵێن، چ کارێک بکات و هیچ کەسێکیش رازی نییە کەبخرێتەبەر رەخنە، دایک و باوک

وابیردەکەنەوە ئەگەر بەشێوەیەکی بەردەوام رەخنە لەمنداڵەکانیان بگرن و هەڵەکانیان وەبیربهێننەوە، یارمەتی منداڵەکانیان دەدەن، چونکە ئەوان باوەڕیان وایە کەمنداڵان بەم وەبیرهێنانەوەیە پەروەردەدەبن، بەڵام پرسیار لەخۆت بکە: ئایا پێت خۆشە باس لەهەڵەکانی تۆ بکەن؟ ! ئایا ئەگەر هەمیشە رەخنەت لێ بگیرێت پێشدەکەویت؟ ! راستیەکەی ئەمەیە کەئێمە بەرگری لەو شتەدەکەین کەئەنجامی دەدەین ولەبەرئەوە ئەگەر بکەوینە ژێر رەخنەوە، درێژە بەکارمان دەدەین و هەرئەم سیفەتە یەکدەنگییەی کە شتێکی سروشتی یە رێگەمان پێ نادات کەرەخنە قبوڵکەین، لەدوای هەموو رەخنەکانەوە ئەم رستەیە هەیە:"ئەگەر تەنها زیاتر بەمن دەچویت و وەك من دەژیایت، باشتر دەبووی لەمە"بەڵام هیچ کەسێك تەنانەت منداڵەکەی تۆش بەتەواوی خودی تۆ نییە، کەواتە ستایشی منداڵەکان بکە بەهۆی ئەو هەوڵەی کە دەیدەن، تەنانەت ئەگەر سەرکەوتووش نەبن، چونکە ئەوان ریسکیان کردوە، هەلومەرجێك بهێنە ئاراوە کەمنداڵەکانتان بزانن لەکارەکانیاندا تۆ هاوڕێیانی، ولەرەخنەگرتنیان ناگەڕێیت، بەم پێیە بۆدروستکردنی وێنایەکی پۆزەتیڤ لەمنداڵاندا هەنگاوێکی پۆزەتیڤانەت ناوە.

7. ئێمە دەبینە ئەو شتەی کەدەربارەی بیردەکەینەوە، بیرکردنەوەی ئێمە ئەو وێنایە دروست دەکات کەئێمە سەبارەت بەخۆمان هەمانە، وئەم وێنایەش لەکاتی خۆیدا هەست و رەفتاری ئێمە دروست دەکات، فەیلەسوفەکان لەدێرزەمانەوە تاوەکو ئەمڕۆ ئەم مەسەلەیەیان بەگوێداداوین مارکۆس اورلیوس [1] ئیمپراتۆری روم ئەم خاڵەی بەمشێوەیە خستووەتە روو"بیرکردنەوە ژیانی مرۆڤ دروست دەکات"رالف والدوئەمرسون [2] فەیلەسوفی ئەمەریکی سەدەی نۆزدەهەم دەڵێت:"مرۆڤ هەمان ئەو شتەیە کەتەواوی رۆژ بیری لێ دەکاتەوە"لەبیرت بێت منداڵەکانی تۆش هەر لەیەکەمین ساتی ژیانەوە بیرکردنەوەیان هەیە کەلەلایەن تۆوە دروست دەبێت.

دەتوانرێت بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ، ئەوەی کەمنداڵەکەتان بیری لێ دەکاتەوە، فۆرمەلەی بکەیت و لەراستیدا کەسایەتی ئەوان داریژێت ئایا ئەوان باوەڕیان بەخۆیان هەیە؟! ئایا ئەوان بەدرێژایی رۆژ کەسانێکی باوەڕ بەخۆ دەبینن؟! ئایا ئەوان بەو باوەڕەوەی کە دەتوانن کارێك ئەنجام بدەن پێشوازی لەو کارە دەکەن، یاخود پێش لەدەستدانی کارەکە وابیردەکەنەوە کەسەرکەوتونابن؟! ئایا منداڵەکانت پۆزەتیڤانە بیر لەئامانجەکان دەکەنەوە؟! ئایا ئەوان وێنایەکی سەرنج راکێشیان لەمێشکدایە کە لە ژیاندا دەتوانن چ کارێك بکەن؟! بیرکردنەوەی ئەوان دیاری دەکات کە ژیانی ئەوان چۆن دەبێت، ئەگەر ئەم بیرکردنەوەیە نیگەتیڤ و رەشبینانە بێت، ئەو وێنایەی کەلەمەڕ خۆیان هەیانە، ئەم نێگەتیڤگەراییە نیشاندەدات، وردە وردە کەئەم بابەتە دەخوێنیتەوە بیرلەوە بکەرەوە کەرەوشێکی کاری تایبەتیت لەژیانی رۆژانەدا هەبێت تاوەکو بەهۆیانەوە بتوانیت باوەڕ بەخۆبوون و دەرونبەرزی منداڵەکانت بەرزبکەیتەوە، دووبارەی دەکەمەوە کە ئەوان هەر دەبنە ئەوشتەی کەبیری لێ دەکەنەوەو تۆش دەتوانیت بۆئەم بیرکردنەوەیە، رۆڵێکی پۆزەتیڤانە یاخود نێگەتیڤانەت هەبێت، ئەوەی کەئەوان سەبارەت بەخۆیان بیری لێ دەکەنەوە دەبێتە پێشینەیەکی پۆزەتیڤ بۆسەرکەوتن لەژیانیاندا، لەبەرئەوە زۆر گرنگە کەلەشوێن رەفتارو تێڕوانینگەلێکدا بیت کەیارمەتی ئەوان بدات دەربارەی خۆیان زۆر پۆزەتیڤانە بیربکەنەوەو وێناگەلێکی سەرکەوتویان سەبارەت بەخۆیان هەبێت.

لەهیچ بوارێکدا نابێت بڵێیت: "هەرگیز ئەم کارە مەکەن ئەم کارە باش نییە" باشتر وایە بگوترێت: "دەزانم کارێکی وا لەتۆ ناوەشێتەوە، تۆ لەو کەسانە نیت".

[1] marcus Aurelius

[2] Ralph waldo Emerson

دڵ و لولەکانی خوێن

(ئێمە بەدڵ دەژین و هەر بەئەویش خۆشەویستی دەکەین،
کەواتە ئاگاداربوونی پێویستە)

وەرگێڕانی لەئەڵمانییەوە:
ناسك حەکیم مەجید

زۆرشت هەیە کە مرۆڤ لەباوانییەوە بۆی دەگەڕێتەوە، وەکو شێوەو روخساری مرۆڤ، هەروەها تێڕوانین و بیروبۆچوونی فیکری،یاخود بوونی هەندێك لەنەخۆشییەکان کە هۆکارەکانیان بۆ ماوەیین و مرۆڤ لەباوانیەوە بۆی دەگەڕێتەوە. نەخۆشیەکانی دڵ و لولەکانی خوێنیش، دەتوانرێت بخرێتەسەر هەمان لیستی نەخۆشییەبۆماوەییەکانەوە.

ئەگەر کەسێك لەباوانیەوە یاخود کەسێکی نزیکیەوە کەلەخوار تەمەنی 60 ساڵییەوە بێت تووشی نەخۆشیەکانی دڵ و لولەکانی خوێن هاتبێت، ئەوا رووبەڕووبوونەوەی ئەو کەسە بۆئەم جۆرە نەخۆشیانە زیاترە لەکەسێك کەئەم جۆرە نەخۆشیانە لەناو خێزانەکەیدا نییە. هەروەها لەهەمان کاتدا، مەیلی زیادبوونی. رێژەی LDL – کۆلیسترۆڵ (کۆلیسترۆڵی زیان بەخش) و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیش زیاترە، لەبەرئەوە پێویستە مرۆڤ زانیاری تەواوی لەبارەی بوونی ئەم نەخۆشییانەوە هەبێت کەلەباوانیدا هەیە تاوەکو بۆ دورکەوتنەوەو خۆپاراستن لێیان و زووتر چارەسەرکردن و کۆنترۆڵکردنیان بەئاگا بێت، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کەئەم نەخۆشییانە تەنیا بۆماوەیین و بەس، بگرە پەیوەندیشی هەیە بەجۆری خۆراك و چۆنیەتی ژیانی رۆژانەی مرۆڤەوە.

گرنگترین ئەو رێنماییانەی کەبەسوودن و یارمەتی زۆرمان دەدەن بۆ دوورکەوتنەوە لەنەخۆشیەکانی دڵ و لولەکانی خوێن بریتین لە:

1. **راگرتنی کێشی لەش و چالاککردنی دڵ:**

بۆئەوەی جەستەی مرۆڤ تەندروست بمێنێتەوە پێویستە مرۆڤ هەفتانە 3500–6500 کیلۆ کالۆرین بەهۆی چالاکی جەستەییەوە ون بکات، واتە رۆژانە 500–930 کیلۆ کالۆرین.

ئاشکرایە کەبڕێکی زۆر لەم وزەیە بەهۆی چالاکییە ئاساییەکانی رۆژانەوە ون دەبێت بەبێ ئەوەی هیچ جۆرە وەرزشێك ئەنجام بدرێت.

تاقیکردنەوە زانستیەکان سەلماندویانە کەبەردەوام بوونی مرۆڤ لەسەر چالاکییە وەرزشییەکان

لەهەفتەیەکدا یەک کاتژمێر پێویستیەکی جەستەییەو بەبوونی چالاکییە وەرزشییەکانیش لێدانی ترپەی دڵ بۆ لە 80٪ زیاتر دەکات و چالاکی دڵ و سوڕی خوێنیش خێراتر دەبێت.

بەرزترین ئاستی لێدانی ترپەی دڵ کەلەگەڵ تەمەندا گونجاوبێت، دەتوانرێت بەپێی ئەم هاوکێشەیە بپێورێت (220–تەمەن)، هەروەها بوونی چالاکییە وەرزشیەکان لەهەفتەیەکدا سێ جار بۆماوەی 20 خولەک گرنگی زۆری هەیە لەسەر چالاکی دڵ و مانەوەی تەمەن بەدرێژی.

هەروەها چالاکییەوەرزشیەکان هۆکارێکی گرنگن بۆ دوورکەوتنەوە لەبەرزە پەستانی خوێن و راگرتنی ئاستی پەستانی خوێن بەشێوەیەکی ئاسایی، تەنانەت گەڕان و پیاسەیەکی رۆژانە کەبۆ چەند خولەکێکیش بێت، ئەوا مەترسی خراپی LDL کۆلیسترۆڵ (کۆلیسترۆڵی زیان بەخش) کەم دەکاتەوەو دەبێتەهۆی زیادبوونی ئاستی HDL – کۆلیسترۆڵ (کۆلیسترۆڵی یاریدەدر) لەخوێندا.

هەروەها کاریگەری هەیە لەسەر بەهێزکردنی ماسولکەکانی دڵ، وەکو هەموو ماسولکەکانی دیکەی لەش و توانای کشانی لولەکانی خوێنیش زیاد دەکات.

دەتوانرێت سەرەتا بەوەرزشێکی سوک و ئاسان دەست پێبکرێت، وەک پیاسەکردنی رۆژانە بۆماوەیەکی دیاریکراو، پاشان دەتوانرێت جۆرەکانی دیکەی وەرزش وەکو مەلەکردن و پاسکیل لێخوڕین ئەنجام بدرێت، بەڵام راکردن (Joggen) بۆ هەندێك کەس گونجاونییە چونکە کاریگەری خراپی بۆسەر جومگەکان هەیە.

دانانی پرۆگرامێکی وەرزشی رێك و پێك بەردەوام گرنگی زۆری هەیە بۆئەوەی مرۆڤ شێوەی لسیلیندەرێکی ئەستوورو قەڵەو وەرنەگرێت، چونکە کۆبونەوەی چەوری و قەڵەوی لەناوچەوکانی کەمەردا، یەکێکە لەهۆکارەکانی چاندنی تۆوی نەخۆشیەکانی دڵ.

ئەگەر کەسێك BMI (Body – Masse – Index) کەبەکەم شێوەیە دەدۆزرێتەوە درێژی 2÷کێش = BMI لە 35 بەرەو سەرەوە بێت، بۆنمونە درێژی باڵای 1/72 م و کێشەکەی 104 کگم بێت کەمەری لە 104 سم زیاتر بوو لەپیاوداو لەژندا 89 سم زیاتر بێت کەلەسەرناوکەوە دەپێورێت، ئەوا ئەوکەسە مەترسی توشبوونی نەخۆشیەکانی دڵ و لولەکانی خوێنی لێ دەکرێت، زیادبوونی کێش کاریگەری خراپی هەیە و دەبێتەهۆی دروستبوونی بەرزە پەستانی خوێن و زیادبوونی رێژەی شەکرو LDL کۆلیسترۆڵ لەخوێنداو هەروەها قورسایی زۆر دەخاتە سەر جومگەکان.

کاریگەری خراپی زیادبوونی کێش و قەڵەوی بەکۆبوونەوەی چەوری لەناوچەکانی دەروبەری سك و سمتدا بۆ دووئەوەندە زیاد دەکات، چونکە لێرەدا چەورییەخانەکان جۆرە هۆرمۆنێك دەردەدەن کەدەبێتەهۆی خێراتر و زووتر هەوکردنی فێنەکان.

سەرەڕای ئەمانەش وەرزشکردن هۆکارێکی گرنگە بۆ دوورکەوتنەوە لەخەمۆکی و نائارامی و تەنگژە دەروونیەکان.

2. چاودێریکردنی ئاستی پەستانی خوێن و رادەی کۆلیسترۆڵ و شەکر لە خوێندا.

کاتێك کە مرۆڤ زانیاری تەواوی هەبوو لەسەر ئاستی پەستانی خوێن و رادەی شەکرو کۆلیسترۆڵ لەجەستەیدا، ئەوا باشتر دەتوانێت خۆی لەمەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و لولەکانی خوێن دوربخاتەوەو باشتر پارێزگاری لەتەندروستی خۆی بکات.

پەستانی خوێن: ئەو پەستانەیە کەخوێن دەیخاتە سەر دیواری خوێنبەرەکان (Artenen) ئاستی ئاسایی پەستانی خوێن بە 75/115 دادەنرێت.

زۆرجار لەسەرەتادا نیشانەکانی بەرزبوونەوەی ئاستی پەستانی خوێن دەرناکەوێت و مرۆڤ هەستیان پێ ناکات. هەندێکجاریش لەکاتی بوونی بەرزی پەستانی خوێندا بەشێوەیەکی ئاسایی و بەبێ ئەرك و ماندووبونێکی زۆر دادەبەزێت لەرێگەی بەکارهێنانی دەرمانەوە و خودکردنی پارێزو گۆڕینی جۆری خۆراك و دوورکەوتنەوە لەزۆر خۆری. لەبەرئەوە، چاودێریکردنی بەردەوامی ئاستی پەستانی خوێن لەلەشدا، گرنگی زۆری هەیە.

کۆلیسترۆڵ: ئاشکرایە کەبەشێوەیەکی گشتی بوونی رێژەی ئاسایی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا کاریگەری خراپی نییە. ئەوەی گرنگە ئەوەیە کەجیاوازی زۆر هەیە لەنێوان کاریگەری هەردوو جۆری HDL,LDL کۆلیسترۆڵ لە خوێندا. بەرزبوونەوەی رێژەی (Low densty lipoprotein) LDL لیپۆپرۆتینی کەم خەست،

دەتوانرێت هۆکارەکەی بگەڕێنرێتەوە بۆ خراپی هەڵبژاردنی سیستمی خۆراك، واتە زۆربەکارهێنانی ئەو خۆراکانەی کەچەوریان زۆرە، وەك خۆراکی چەورو سورەوەکراو، ئیشی هەویرو هەندێك جاریش پەیوەندی هەیە بەهۆکاری بۆماوەییەوە.

ڕێژەی LDL دادەبەزێت بەبوونی چالاکی جەستەیی و دابەزینی کێش بۆ نزیکەی 5 کیلۆگرام و کەمکردنەوەو نەخواردنی کاربۆهیداتی خراپ، وەکو شەکرو ئاردی سپی، بەشێوەیەکی گشتی ڕەچاوکردنی سیستمێکی خۆراکی وا بەجۆرێك کەبڕ یوەرگرتنی چەوری تێر لە ڕۆژێکدا لە 20 گرام کەمتر بێت، بەڵام ڕێژەی HDL (High density lipoprotein) لیپۆپرۆتینی زۆر خەستی. پێویستە بەلایەنی کەمەوە 40ملگم بۆهەر دیسیلیترێك خوێن بێت لەلەشدا. بڕی HDL دەتوانرێت لە خوێندا زیادبکرێت، ئەویش بەبەکارهێنانی زەیتی زەیتون و خواردنی ڕۆنی ماسی و گوێزو جۆرەکانی. هەروەها خواردنی ئەو خواردنانەی کەماددەی (Niacin) یان تێدایە وەك سنگی مریشك و گۆشتی گوێرەکەو قارچك و گەنمەشامی، بەڕادەیەکی کەم، خواردنەوەی شەرابی سوور، هەروەها جوڵەو چالاکییە جەستەییەکان، ڕۆژانە بەبەردەوامی بۆماوەی 30 خولەك گرنگی تەواوی هەیە.

ڕێژەی شەکر:

پێویستە بڕی شەکر لە خوێندا لەژێر 100 ملگم بۆهەر دیسیلیترێك بێت، بەرزی ئاستی شەکر لەخوێندا دەبێتە هۆی زیان لێکەوتنی خوێنبەرەکان، چونکە بەربەستی دروست دەکات لەبەردەم دەردانی جۆرە ئەنزیمێك کەبەشداری لەدروست بوون و نویٚ بونەوەی خانەکاندا دەکات، کەئەمەش گرنگی هەیە بۆ بەردەوام بوونی توانای کشان و خاوبوونەوەی خوێنبەرەکان و دەبێتەهۆی دروست بوونی درزو کون لەدیواری ناوەوەی خوێنبەرەکاندا.

3. **داگرتنی باری ئارامی دەروونی و مانەوەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان:**

ئاسوودەیی و گەشبینی تەنیا بەمانای ڕووخۆش بوون نایەت، بگرە گرنگی زۆریشی هەیە بۆمانەوەی دروستی لەش لەحاڵەتێکی باشدا. ئەمەش بەوەدەبێت کەمرۆڤ دووربکەوێتەوە لەنیگەرانی و ناڕەحەتی و ورووژانە دەروونیەکان.

دەتوانرێت هەبوونی ئەم جۆرە هەستە نێگەتیڤانە، بەهۆکارێك دابنرێت بۆ بەرزبووونەوەی ئاستی پەستانی خوێن و تەسك بوونەوەی لولەکانی خوێن بەجۆرێك کەگەیاندنی خوێن بۆ ئەندامەکانی لەش قورس دەکات، هەروەها هۆکارێکیشە بۆ کەمکردنەوەی بەرگری لەلەشدا.

مرۆڤ دەتوانێت باری جەستەیی و دەروونی بەشێوەیەکی هارمۆنی هاوسەنگ بکات لەڕێگەی یۆگاو تەکنیکی خاوبوونەوەو دابەشکردنی کات بەشێوەیەکی ڕێك و پێك و داڕشتنی ژیان بەجۆرێك کەدووربێت لەو حاڵەتانەی کەدەبنە هۆی ناڕەحەتی، دوورکەوتنەوە لەخەمۆکی و نیگەرانی کە کاریگەری خراپیان هەیە لەسەر دروستی دڵ، بە پێچەوانەشەوە، ئاسودەیی و ئارامی کاریگەرییەکی باشیان هەیە.

توانای دوورکەوتنەوە لەخەمۆکی و نیگەرانی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دی جیاوازە، هەروەك جیاوازی نێوان مرۆڤەکان لەنێوان خۆیاندا، هەندێك کەس بە تێکەڵ بوون لەگەڵ خەڵکانی دەوروبەر و گفتوگۆ و ڕاوێژکردن، ڕەوتی ئارامیان بۆ دەگەڕێتەوە، هەندێکی دیکەیان بەوە ئاسوودەن کەکارێك بدۆزنەوە خۆیانی پێوە خەریك بکەن، وەکو چاك کردن و خزمەتکردنی باخ و سەرقاڵ بوون بەو کارانەوە کە ئارەزوویان دەکەن.

بەڵام گرنگترین هۆکاری دوورکەوتنەوە لەخەمۆکی جوڵەو چالاکی جەستەیی و وەرزشەو کردنی یۆگاو خزمەتکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانە.

4. **خۆراك:**

تاقیکردنەوە زانستیەکان ڕۆژ بەڕۆژ ئەوە زیاتر ڕوون دەکەنەوە و دەیسەلمێنن کەخۆراك و هەڵبژاردنی جۆری خواردن، کاریگەری زۆریان هەیە لەسەر دروستی جەستەی مرۆڤ بەگشتی و دڵ و لولەکانی خوێن بەتایبەتی. ئەگەرچی هەندێك جار ڕاو بۆچونەکان لەم بارەیەوە پێچەوانەی یەکتر دەبنەوە، بەڵام بەکارهێنان و خواردنی جۆرێك لەم خۆراکانە سودو بەهایان هێندە زۆرەو ئاشکرایە کەهیچ گومانیان لێناکرێت. لەوانەش خواردنی گوێزو جۆرەکانی دیکەی گوێز کەسەر بەهەمان کۆمەڵەن،

کەبڕێکی زۆر ڕۆن و پرۆتینی بەسودیان تێدایەو ڕێژەیەکی زۆریشیان لەماددەی دژە ئۆکسان و Omega-3 تێدایە.

زۆربەی تاقیکردنەوە زانستیەکان ئەوەیان سەلماندووە کەخواردنی نزیکەی 30 گرام لە گوێز لە ڕۆژێکدا نەخۆشیەکانی دڵ بۆ 20–60٪ کەم دەکاتەوە. بەکارهێنانی زەیتی زەیتون کەیارمەتی بەرزبوونەوەی HDL کۆلیسترۆڵ (کۆلیسترۆڵی یاریدەدەر) دەدات لە خوێندا، هەروەها خواردنی بڕێکی تەواو لەسەوزەو میوەو خواردنی ماسی بەلایەنی کەمەوە هەفتەی جارێك بەتایبەتیش ئەو ماسییانەی کەبڕێکی زۆریان لەOmega-3 تێدایە وەکو ماسی لە جۆری لاکس و ماسی سپی و ساردین، کەئەمەش دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی ئاستی Triglycerid لەخوێندا و یارمەتی کەمبوونەوەی چەوری و نیشتوو دەدات لەسەر دیواری لولە خوێن بەرەکان و کەمتر بەیەکدا لکانی پەڕەکەکانی خوێن، هەروەها ڕۆڵی هەیە لە ڕێککردنەوەی ریتمی لێدانی دڵ و دابەزینی بەرزی پەستانی خوێن.

ڕۆژانە خواردنی ئەو خۆراکانەی کەماددەی دژەئۆکسانیان تێدایە، گرنگی زۆریان هەیە دژی هەوکردن، ئەم ماددەیەش جگە لە گوێز کەباسمان کرد، لەچای سەوزو شەرابی سورو شەربەتی تازەی پرتەقاڵ و تەماتەو پیازدا هەیە.

بەهەموو شێوەیەك کەمکردنەوەی ئەو خۆراکانەی کەبڕی زۆریان لەچەوری تێر تێدایە بۆ نزیکەی 20 گرام لە ڕۆژێکدا، چونکە زۆر خواردنی ئەم جۆرە چەوریانە کاریگەری زۆر خراپیان هەیە لەسەر پیربوونی خوێن بەرەکان و دروست بوونی نیشتوو تیایاندا.

لەبەرئەوە، پێویستە خۆمان بەدووربگرین لەزۆرخواردنی شیروبەرهەمەکانی، بەتایبەتی ئەوانەی بڕێکی زۆریان لەچەوری تێدایە، دوورکەوتنەوە لەخواردنی سورەوەکراو ڕۆنی خورماو گوێزی هندی، بەهەمان شێوە، دەبێت بەئاگاوە شەکر بەکاربهێنرێت. تەنانەت ئەگەر تێکەڵاوی شەکری میوەو گلوکۆزیش بێت، چونکە هۆکاری سەرەکی دروست بونی قەڵەوی و نەخۆشی شەکرە یە.

5. **بەکارهێنانی ڤیتامین و خوێ کانزاییەکان:**

وەرگرتنی بڕێکی باش و دیاریکراو لە ڤیتامین و خوێ کانزاییەکان لە ڕێی خۆراکەوە یاخود کەپێویستی کرد لەڕێی دەرمان و ڤیتامینی ئامادەکراوەوە، کاریگەری باشیان هەیە لەسەر دروستی لەش. لەوانەش مگنیسیۆم کەیارمەتی ریتمی لێدانی دڵ بەرێك و پێکی دەدات لەگەڵ کالیسیۆمدا پێکەوە یارمەتی دابەزینی ئاستی پەستانی خوێن دەدات، بۆئەوەی جەستە بڕی کالیسیۆم بەتەواوی وەرگرێت پێویستی بە Vitamin D هەیە و بڕی تەواوی کالیسیۆم لە خوێندا کاریگەری هەیە لەسەر کەم بوونەوەی هەوکردن لە لولەکانی خوێندا، ڤیتامین E,C کاریگەرییان هەیە وەکو ماددەی دژە ئۆکسان و سوودی زۆریان هەیە لەلەشدا، کالیسیۆم یارمەتی چالاکی دڵ دەدات و لە مۆزو کاڵەك و ئەڤۆکادۆدا هەیە، ترشی فۆلیك یارمەتی گەشەکردن و نوێ بوونەوەی خانە دەدات و وەلەدروست بوونی خوێن دا دەوری گرنگی هەیە، ترشی فۆلیك لە زۆربەی بەروبوومە ئاژەڵی و رووەکی یەکاندا هەیە، پێویستە بڕی تەواوی لێ وەربگیرێت بەتایبەتی لەکاتی سکپڕی و شیردانی کۆرپەلەو نەزۆکیشدا، بەڵام لەکاتی وەرگرتنی دەرمان و هۆرمۆندا باشتر وایە پرس و راوێژی لە پزیشکی تایبەتی وەربگیرێت.

6. **پرسیارو لێکۆڵینەوە لەسەر بوونی نەخۆشییەکانی دڵ و لولەکانی خوێن لەباواندا:**

ئەگەر یەکێك لەباوك و دایك یان کەسێکی نزیکی خێزان، ئەم نەخۆشیانەی هەبێت، ئەوا مەترسی توشبوونی بەم جۆرە نەخۆشیانە لێدەکرێت، تەنانەت ئەوە سەلمێنراوە کەبەرزی ڕێژەی LDLو نزمی HDL و بەرزە پەستانی خوێن هۆکارەکانیان بۆ ماوەین، لەبەرئەوە گرنگە بوونی زانیاری دەربارەی نەخۆشیەکانی دڵ و لولەکانی خوێن لەباوانداو لەکەسانی نزیك بەخێزاندا، بەمەش شانسی خۆپاراستن و دورکەوتنەوە لەوجۆرە نەخۆشیانە باشترە.

7. **نوستن:** کەم خەوتن و بێ ئیسراحەتی زۆر هۆکارێکی دیکەی پیربوونی خوێنبەرەکانەو هۆکارێکیشە بۆ زیادبوونی نەخۆشیەکانی دڵ و نەوبەی دڵ، کەم نوستن یان کورتی قۆناغەکانی خەو، دەبێتەهۆی کەم دەردانی هۆرمۆنی زیرۆتۆنین (Serotonin) لەدەماخدا، ئەم هۆرمۆنە بەرپرسیارە لەئارامی و ئاسودەیی و هاوسەنگی لە مرۆڤداو کەم دەردانیشی دەبێتەهۆی هیلاکی و ماندوو بوون و لەش داهێزران.

ئەم نوسینە، لەگۆڤاری (شتێرن گزوند لێبن) ەوە وەرگیراوە، ژمارە 2 ساڵی 2006

کۆمەڵگەی مەترسییەکان و ویستی پێشکەوتن

نوسینی: د. ئەحمەد ئەبو زەید

پێشکەوتنی زانستی وایکردووە کەوابزانین جیهان و ژیان و گەردوون هێشتا پڕن لە نهێنیەکان و لێوان لێون بەو شتە نەزانراوانەی کەهیچی لەبارەوە نازانین و نازانین کەهەن. ..

یەکێك لە نیشانەکانی ئێستای پێشکەوتنی زانستی و تەکنۆلۆژی ئەوەیە کەئێمە نازانین بۆچی نازانین، چونکە زانست پەردەی لەرووی شتە نەزانراوەکان لابردووەو ئەو ئاسۆ نوێیانەی گرتۆتەبەر کە بۆتەهۆی دۆزینەوەی ئەو راستیانەی لە ژیان و گەردووندا هەن، ئەوانەی کەبەبیری زۆر کەسدا نەهاتووە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەو دۆزینەوانەی تیشکیان خستۆتە سەر لایەنە شاراوەکان، هەردەم بەلای مرۆڤەوە وابووە کە نهێنیەکانی زانیوەو پەردەی لەسەر لابردوون.

مرۆڤ لەمەودوا دەبێت چاوەڕێی چەندین رووداوی کت و پڕ بکات لە داهاتوودا، کەهەروەك دۆزینەوە نوێیەکان خەون و پێشبینیەکانی مرۆڤ لنگەو قوچ دەکەنەوەو گۆڕان دەخەنە نێو وێناکردنەکانی زانست و زاناکان کە پێیان وابوو راستیە جێگیرەکانن، یان گۆڕینی وێنەی شوێنی بلۆتۆ لە نێو هەسارۆکەکان بەدوور نەزانین، یاخود سەبارەت بەو کارەساتەی پێی دەڵێن "ئەنفلۆنزای باڵندە"و ئەو مەترسیانەی هەڵیگرتووە، جیهان وایدەزانی کەتێیپەڕاندووە، بێجگە لە گۆڕانە کت و پڕو ترسناکەکانی کەش و هەوای جیهان، کە دژایەتی هەموو مەزەنەکردنەکانی پێشتر دەکاتەوە و ئێستا بۆتە مەترسییەك کەهەڕەشە لەسەر خودی ژیان لەسەر گۆی زەوی دەکات.

بێگومان بەرپەچدانەوەی ئەم مەترسیانەو رووبەرووبونەوەیان کارێکی پێویستی، هەرچەندە مەترسیدارەو گیانی سەرکێشی دەوێت، بەڵام مەسەلەکە لێرەدا ئەوەیە کەسەرکێشی تاکە رێگەیەکەبۆ بەرگرتن لە مەترسی، بگرە رێگەیەکی باش و لۆژیکییە بۆ بەدەستهێنانی پێشکەوتن، ئەو کۆمەڵگەیەش کەلەرۆحی سەرکێشی خۆی بەدوور دەگرێت – سەرەڕای گەڕان بەدویدا – ئەوە کۆمەڵگەیەکی لاوازەو پێویستی بە گیانی

بەڕێوەبردن و ئیرادەو ویستی سەرخستن و پێشکەوتن هەیە، چونکە جەربەزەیی کردن ئامرازی جیهانی ئەمڕۆیە بۆ سەرکەوتن و پێشکەوتن و بالا دەستی، هەروەها ئامادەیی بۆ بەرگرتنی مەترسییەکان و بەرگەگرتنی و ڕووبەڕوو بوونەوەی لەسەر ئاستی جیهانی بەیەکێك لە گرنگترین سیماکانی باری مرۆیی ئێستا دادەنرێت، پێدەچێت تاکە خاسیەتێکی ئەم دۆخە بێت لە ماوەی سەدەی بیست و یەکدا، هەروەکو کۆمەڵناسی ئەڵمانی (ئۆلریش بیك) لەوانەیەکیدا بەناوی (ژیان لەکۆمەڵگەی مەترسییەکاندا /16–2–2006) کەلەقوتابخانەی لەندەن و لەیادی کۆمەڵناسی بەریتانیدا (هوبهاوس) خوێندیەوە، دەڵێت: سەرقاڵ بوونی مرۆڤ بەداهاتووەوە وەك ئەوەیە بەدوی مەترسیەکاندا بگەڕێت، بەرادەیەك کەئێستا چەندین زانا وا وەسفی کۆمەڵگەی سبەینێ دەکەن کەکۆمەڵگەی مەترسیەکانە، بەوپێیەی پێکهێنانی لەڕێی مەترسییە زانستی و تەکنەلۆژییەکانەوە بووە کەرووبەڕووی مرۆڤ دەبێتەوەو ئەو بەگژداچونەوانەی بەسەردا دەسەپێنێت کەپێویستە ریسوای بکات. .. پێدەچێت مەترسیەکان و ڕووبەڕووبونەوەیان بۆتە شێوازێکی میتۆدیانە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ژیان و، هەرئەو شێوازەشە کەلەداهاتوودا بەسەر چالاکی مرۆییدا زاڵ دەبێت، لەئەنجامی ئەو گۆڕانکارییە بەدوایەکدا هاتوانەی بەسەر جیهاندا دێت.

مەترسیەکان و گەشەکردن و داهاتوو:

زاراوەی "کۆمەڵگەی مەترسیەکان – Risk Society"بە شێوەیەکی بەهێز لەنەوەدەکانی سەدەی ڕابردوو بەدەرکەوت، پاش ناسینی کارەکانی کۆمەڵناس (ئۆلریش بیك– Ulrich Beck) ی ئەڵمانی. هەر لەساڵی (1992) وە چەندین کۆڕو کۆبوونەوەو سیمینار لەبارەی ئەم بابەتەوە سازدران و چەندین بنکەی توێژینەوە لەژمارەیەك وڵاتانی جیهانی خۆرئاوا دامەزران و ژمارەیەك گۆڤاری زانستی بۆ تایبەت کرا، کەوایکرد ئەم زاراوەیە بەخێرایی و بە شێوەیەکی فراوان لەجیهاندا بڵاوببێتەوە، لەماوەی (3–5/مایو/2006) یانەی ئەمستردام کۆنگرەیەکی جیهانی دەربارەی داهاتووی مەترسیەکان بەست و ژمارەیەکی زۆر لە زانایان و هزرمەندانی وڵاتان تیایدا کۆبونەوەو مشتومڕیان لەبارەی بەگژداچونەوە مەزنەکانی جیهانی کردو سەرنجیان خستە سەر بابەتی ڕۆڵی مەترسییەکان و سەرکەشی کردن لە پرۆسەکانی نوێبونەوەو گەشەی جیهانی، دەستپێکی باسەکان لەوەوە بوو کە بەبێ سەرکێشی کردن، گەشەکردن و پێشکەوتن ونەشونماکردن نایەتە دی، یان چۆن ئێستا دیدی گشتی بۆ مەترسیەکان دەگۆڕێن و شێوازی نوێ بەدی دەکرێن بۆ بیرکردنەوە لە ئەگەری زاڵ بوون بەسەر مەترسیەکان و بەڕێوە بردن و ئاراستەکردنیان، بە جۆرێك ببێتە هێزی پاڵنەر، رووەو گەشەسەندن لە داهاتوودا. کەواتە کۆمەڵگەی هاوچەرخ بە رای زۆر کەس کۆمەڵگەی مەترسیەکانە، ئەگەر چی لە دوو گۆشەی دژ بەیەکەوە تەماشا دەکرێن بەڵام لە راستیدا تەوواوکەری یەکترن لە لایەکەوە لە رووی قەبارەو زۆری ئەو مەترسیانەی دەورەی داوە و هەڕەشە لە بوونی دەکات، دەرکی پێدەکات و بۆیە سەرقاڵی گەڕانە بەدوای هۆکارەکان و چۆنێتی لەناوبردنی کاریگەرییە وێرانکارییەکانی، لە لایەکی دیکەشەوە دەرك بەوە دەکات توێژینەوە لە مەترسیەکان و رۆچوونە نێوی بەهۆی جەربەزەیی و ورەی پۆڵایینەوە دەبێت، چونکە ئەم دوو هۆکارە لە زۆربەی کاتدا تاکە رێگەیەکن بۆ زامن کردن و پاراستنی بوونی خۆی.

مەترسیەکان لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت بە گوێرەی پلەی پێشکەوتن یان دواکەوتنی، گەرچی زۆربەی مەترسیە هەنوکەییەکان ــ لەوانەشدا مەترسییە ناوخۆییەکان ــ رەهەندێکی جیهانیان وەرگرتووە، بە جۆرێك کە کاریگەرییەکانی دەگاتە سەرتاپای ئەو کۆمەڵگایانەی لەسەر زەوی هەن، بە جیاوازی پلەو کاتەوە، وەك دەبینین پەتاکان هێند بەخێرایی بڵاو دەبنەوە کە لە ماوەیەکی کورتدا هەموو جیهان دەگرێتەوە، یان بومەلەرزە (زەمین لەرزە) و گڕکانەکانی لەشوێنێکی دیاریکراودا روودەدەن، کاریگەرییە خراپەکانی لە دوورترین جێگەی جیهاندا رەنگ دەداتەوە، هەموو ئەمانە دەبنە شۆکێك بۆ سەرجەم مرۆڤایەتی. ئەو پرسیارەی کە زۆر کەس سەرسام دەکات ئەوەیە: چۆن دەکرێت لە سێبەری ئەم مەترسییە زۆرانەی جیهانیدا بژین، کە بە زەحمەت پێشبینی روودانیان دەکرێت و هەندێك جار مرۆڤ خۆی دەبێتە هۆکاری روودانیان لە ئەنجامی نەزانین یان کەمتەرخەمییەوە، یاخود ئەگەر بکرێت ئەم مەترسیانە ببنە هۆی دامەزراندنی

کۆمەڵگەیەکی پەرەسەندووتر و گونجاو تر لەگەڵ بارودۆخە نوێیەکاندا.

سەرەڕای ئەوەی مەترسیەکان بەوە دانراون کە یەکێکە لە راستیەکانی ژیان و کۆمەڵگەی مرۆیش لە ماوەی هەموو مێژووە درێژەکەیدا ئەگەری دووچاربوونی هەبووە بە مەترسییەکان و کارەسات و پەتاو رووداوە سروشتییەکان، بەڵام بەشێکی گەورەی ئەو مەترسییانە کە ئێستا جیهان دووچاری دەبێتەوە لە ئەنجامی چالاکی مرۆییەوە دروست دەبن، بە بێ ئەوەی مەبەست لە سڕینەوەو شاردنەوەی مەترسیەکانی لە ئەنجامی هێز و هۆکارە نامرۆییەکانە دروست دەبن، واتە لە دەرەوەی ویستی مرۆڤ بێت، کەواتە دەتوانین جیاوازی لە نێوان دوو جۆر مەترسی بکەین، یەکەمیان مەترسییە دەرەکییەکان، کە دەستی مرۆیی تێدا نییە و بە ئاسانی پێشبینی روودانی ناکرێت یان چۆنێتی زاڵ بوون بە سەریدا وەك گەردەلوول و لافاو و زەمین لەرزە. .. ئەم مەترسیانەش مرۆڤایەتی هەر لە دەمی دروست بوونییەوە زانیونی، دووەمیش ئەو مەترسیانەیە کە مرۆڤ خۆی دەبێتە هۆکاری دەرکەوتنی و بە توندی بەو بارودۆخەوە بەندە کە لە کۆمەڵگەی پیشەسازی نوێی پێشکەوتوو لە رووی زانست و تەکنەلۆژیاوە لە گۆڕێیە، بە جۆرێك لای زۆر کەس یەکێکە لە سیما بنەڕەتیەکانی ئەم کۆمەڵگەیە، بگرە بە پێوەرێك بۆ پێشکەوتن و پلەی جیاکەرەوەی نێوان دواکەوتوویی و بالأبوون دایدەنێن. لەگەڵ ئەوەشدا کە کۆمەڵگەی پیشەسازی نوێی پێشکەوتوو دەرك دەکەن بە خراپی کاریگەرییەکانی لەم مەترسیانەوە پەیدا دەبن، بەڵام وەك ئەمری واقع لێی دەڕوانن کە ناکرێت دەست بەرداری ببن و بگرە بە دووی مەترسی دیکەی زیاتریش دا دەگەڕێت لە رێی توێژینەوە زانستی و تاقیکردنەوە تەکنەلۆژییەکانی بۆ بڕینی رێگە نادیارەکان، ئەوەی وا دەکات کە پێشکەوتنی زیاتری بۆ مسۆگەر بگات.

رۆشنبیری لە نێوان لاوازی و جەربەزەییدا

گرێدانی ئەم مەترسییانە بە کۆمەڵگەی پیشەسازییەوە لە نوسراوەکانی زۆر لە هزرمەندان لە خۆرئاوادا لە ناواخندا مانای ئەوە دەبەخشێت کە مەترسیەکان لە ئەنجامی چالاکییە مرۆییەکانەوە دروست دەبن، یان لە دەست کردی مرۆڤە ـ Manufactured Risks (بەو پێیەی لەو نوسراوانەدا بەکارهاتووە)، بەڵام لەو کۆمەڵگایانەدا نییە کە تەنها مەترسییە سروشتیەکان یان دەرەکییەکان دەزانێت، بە گوێرەی ئەو بارودۆخەی لە گۆڕێدایەو لەگەڵ ئەو قۆناغی پەرەپێدانەیدا دەگونجێت کە پێی گەیشتووە، لەبەر ئەوە مرۆڤ بە ملکەچییەکی تەواوەوە رووبەرووی دەبێتەوەو وەریدەگرێت، بەو پێیەی حوکمی قەزاو قەدەرە، کەلتورە ئاسایی و سەرەتاییەکان لە مەترسییەکاندا رێگەی هێنانەدی بالأبوون و سەرکەوتن و پێشکەوتن بەدی ناکەن، لەبەر ئەوەی ئەو شتانە بەستراون بە هۆکار و ئەو هێزە نادیار و غەیبیانەی لە سەروو توانای مرۆییەوەن پەیوەندی نییە بە ویست و خواستی مرۆڤ و توانای بەرگەگرتنی مەترسیەکان و بەگژداچوونەوەی ئەو بارودۆخەی دروستی دەکات، ئەوانە کەلتوری رابردوون و بەرابردووەوە بەندن کە ئارام و بێ جوڵەو مرۆڤ بەرەو دواوەوە رادەکێشێت و بۆ خواروو راپێچی دەکات، ئەمەش بە پێچەوانەی بارودۆخی ناو کەلتوری خۆرئاوای پیشەسازی نوێ کەبەنمونەی بیرکردنەوەی جەربەزانەو کردەی پێشەوایی و دیدی داهاتوویی دادەنرێت کە پێویستی بەسەرکەشییە بۆگەیشتن بەداهاتووی چاوەڕوانکراو، چونکە ژیان لە کۆمەڵگەی پیشەسازی تەکنەلۆژی پێشکەوتوودا دووچاری زۆر شێوەی مەترسیە کۆمەلأیەتی و ئابوری و سیاسییە ئاڵۆزو سەختەکان دەبێتەوە، کەپێویستی بە ملکەچی پێکردن و مامەڵەکردن هەیە بەوپەڕی ئەقڵانیەتەوە، تاوەکو بەپێی پێویست سوود وەربگرێت.

بە گووتەیەکی دی، کەلتورە سەرەتاییەکانی لە کۆمەڵگەی پێش پیشەسازیدان، لەڕای زۆربەی نووسەرە خۆرئاواییەکاندا، چەمکی مەترسییەکان ناناسن و بگرە پێویستیان پێی نییە، چونکە بەژیانی ئێستایان رازین کەپێویستی بەدیدی داهاتوو گەرایی هەیە و هیچ بایەخێك بە گرنگی ئەگەرەکانی گۆڕان نادات لە پێناو داهاتوویەکی باشتر، بەڵام ئەم چەمکە لە کۆمەڵگە پیشەسازییەکان و دواپیشەسازییەکاندا بەندە بەئەگەرەکانی دووچاربوون بەمەترسیەکان بە ئاراستەکردنێکی داهاتوو گەرایی، کەلەسەبەینێی نادیاریدا گۆڕەپانێکی فراوان بەدی ناکات کەتیایدا پێویستە بیبڕێت و داگیری بکات و تیایدا نیشتەجێ بێت، بەخستنە گەڕی هەموو هەوڵەکانی بۆ شکاندنی پەیوەندییەکانی لەگەڵ رابردوو. لەگەڵ ئەوەی کۆمەڵگە پیشەسازییە نوێیەکان ئامادەیی خۆیان بۆ

ڕووبەڕووبونەوەی مەترسییەکان(بەجیاوازیان) دەردەخەن و بەچاوپۆشین لە سەختی و دڕندەییەکەی، بگرە هەنگاوو بڕیارگەل و ئەوسیاسەتانەش دەگرنەبەر کەپڕن لەمەترسی، بەوپێیەی ئائەوە ڕێگەی سەرکەوتن و پێشکەوتنە لە ژیاندا. بەڵام میللەتە سەرەتایی و سادەکان سەرکەوتن و پێشکەوتن بۆ هۆکارە نادیارو غەیبەکان دەگەڕێننەوە کەپێویستی بەوە نییە مرۆڤ خۆی دووچاری مەترسی و سەرکێشی بکاتەوە. ئەمە جیاوازییەکی گەورەیە لە نێوان ڕابردوو بەهەموو بارو قورساییەکەی و هەروەها داهاتوو کەدەست دەکات بە دەرچوون و دەربازبوون لەبارو کۆڵی ڕابردوو کەلاوازی و بێدەنگی دەخوازێت. ئەم بۆچوونانە دیدی کۆنەپەرستانەی لێ دەکەوێتەوە کەلێرەدا بواری باسکردنی نییە.

ڕێگەیەك بۆ ڕووبەڕووبوونەوە:

لەنیسانی (1999) دا کۆمەڵناسی بەریتانی (ئەنتۆنی جیدنز –Anthony Giddens) زنجیرەیەك وانەی ساڵانەی ووتەوە کە ڕادیۆیی بەریتانی بۆ بەرز ڕاگرتنی یادی (لۆرد ریس) یەکەم بەڕێوەبەری ڕادیۆکە بەناوی (The Reith) سازی دابوو، بابەتی وانەکان شتێکی خۆش بوون، چونکە چارەسەری هەندێك لە دیاردەکانی ژیانی کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئابوری دەکرد کەدێن و دەڕۆن و بەجیهانی هاوچەرخماندا ڕەت دەبن و ئەو خۆی لەبەردەم گۆڕانە زانستی و تەکنەلۆژییەکان و هەڵکشانی تەوژمەکانی عەولەمە دەبینیەوە، کەبارودۆخی نوێ جێگەیان دەگرێتەوە بەهۆیەوە سەردەمی مرۆیی تیایدا نامێنێت، پێنج وانەی وتەوە لەژێر ناونیشانی (Runaway World) وانەیەکی دەربارەی "کۆمەڵگەی مەترسییەکان "بوو، تیایدا دەپرسێت:

ئەو گۆڕانە کەش و هەواییەی ئێستا مەترسیەکەو هەڕەشە لەژیان و مرۆڤ دەکات ئایا لەدەستکردی مرۆڤە یان بەرهەمی چەند هۆکارو هێزێکی دیکەیە، بەبێ ئەوەی لەمەدا مەبەستی فریادکردنی مرۆڤ بێت بەرامبەر بەرپرسیارێتی لەو مەترسیانەو، ئەو کارەساتانەی لێی دەکەوێتەوە. جیدنز لە وروژاندنی ئەم پرسیار کردنە سادەیەوە دەیویست بڕوا بە گوێگران بهێنێت لەوەی کە دیدی سەرەتایی دەریدەخات مەترسیەکان و ترس و سەرکێشی هیچ پەیوەندییەکی ئەندامی بەهێزی بەو سەدەیەوە نییە کەئێمە تیایدا دەژین، چونکە لەهەموو سەردەم و کات و شوێنێکدا هەبوون، لەوانەش کۆمەڵگە سەرەتاییەکان، بەجیاوازی جۆری ئەو مەترسیانەو سەرکێشیەکان، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم بیرۆکەیە لەسەرەتای هەردوو سەدەی شازدەو حەڤدەدا بەسەر زەینی مرۆڤەکان لەخۆرئاوادا زاڵ بوو، ئەوانەی یەکەمین جار دایانرشتووە گەشتیارو دۆزەرەوە ئەورووپیەکان بوون، لەڕێی ئەو گەشتانەیانەوە کەپڕبوون لەمەترسی بەڵام ئاکامی بەپێزی لێ کەوتەوە کەسوودی بۆ زانست و مرۆڤایەتی هەبوو، بەبێ ئەو گیانی ڕووبەڕووبونەوەی مەترسیانەش نەدەهاتنەدی. ئیدی هەر لەو کاتەوە ئەقڵی خۆرئاوایی وا لەبیرۆکەی گەڕان بەدووی مەترسیەکان و بەگژداچوونەوەیان و بەڕێوەبردنیان تێگەیشتوون کەکلیلی پێشکەوتنەو ڕێگەیەکە بۆ خوڵقاندنی جیهانێکی نوێ، تەنانەت ئەگەر زۆر کاتیش سەرکەوتن بەدەست نەیەت، چونکە سەرکێشی بەرگرتن لەمەترسیەکان دووهۆکاری بنەڕەتین بۆ بالأبوون و زاڵ بوون بەسەر هەموو لایەنەکانی ژیان دا، ئائەمەش شارستانیەتی خۆرئاوای پیشەسازی نوێ لەکەلتوری کۆمەڵگە سەرەتاییەکان جیادەکاتەوە،

هەروەها ئەوە ڕێگەیەکە بۆ داڕشتنی کۆمەڵگەی سبەی، کەلەجەوهەردا کۆمەڵگەی مەترسییەکانە.

بە دووری نازانین ئەگەر بڵێین هەموو سەردەمێك مەترسی خۆی هەیە کە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بەو قۆناغە پەرەپێدانەی پێی گەیشتووە ناکات یان ئەو بارودۆخە گشتییەی بەسەریدا زاڵە و باڵادەستە بەسەر شێوەکانی ژیانی نوێوی. زۆربەی "مەترسییە دەرەکییەکان "کە لە گۆڕانی سروشتیەوە پەیدا دەبن، زۆر لە کۆمەڵگە سەرەتاییەکان نیگەران دەکات، چونکە بە ئاشکرا توانای پێشبینی ڕوودانیان نییە، گەرچی سەرکەوتوانە ڕووبەڕووی دەبنەوە بۆ کەمکردنەوەی زیانەکان، بەڵام پێشکەوتنی زانستی و تەکنۆلۆژی لە کۆمەڵگەکانی خۆرئاوادا، مرۆڤی هاوچەرخی گەیاندۆتە قۆناغێك کە ـ بە ڕێژەیەکی زۆر ـ هەست کردنی بە نیگەرانی بەرامبەر سەختی مەترسییەکانی لە لا نەهێشتووە، لە هەمان کاتدا باوەڕی بە خۆی زیاتر کردووە لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئاکامە خراپەکانی، توانای دەرککردنیشی بە مەترسییەکانی لە ئەنجامی چالاکی و کردەی خۆیەوە دروست دەبن، زیاتر بووە، چ بۆسەر مرۆڤایەتی یان بۆ سەر سروشت، وەك ئاشکرایە لە حاڵەتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لە ئەنجامی چالاکی زیاتری پیشەسازی. ئەم قۆناغە وەك گواستنەوەیەك یان گۆڕانێکە لە هەژموونی مەترسییە دەرەکیەکانەوە بۆ دەسەڵاتی ئەو مەترسییانەی کە مرۆڤی هاوچەرخ بۆ خۆی لەپێناو پێشکەوتن دا دروستی دەکات ئەوەش شێوازی مەترسییەکانە کە لە کۆمەڵگەی سبەینێدا باڵ دەکێشێت، لێرەوە دەردەکەوێت کە ئەم سەردەمەی تیایدا دەژیت لەچاو سەدەکانی ڕابردوودا زیاتر دووچاری مەترسییەکان نابێتەوە، گەرچی تەرازووی مەترسییەکان لە ترس و تۆقاندن لە "مەترسییە دەرەکییەکان "ەوە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو مەترسیانە دەگۆڕێت کە خۆمان دروستیان دەکەین، سەرەڕای دەرك کردنمان لەو مەترسیانەش کە هەڕەشە لە سەرجەم مرۆڤایەتی دەکات، دیارە ئەمە بەشێکە لە نرخی پێشکەوتن.

بەڕێوەبردنی مەترسییەکان

بێگومان پێشکەوتنی بەرچاو دەبینرێت لە هەوڵی باشتر کردنی ژیان، سەرباری زۆربوونی مەترسیەکان لە هەردوو جۆرەکەی، هەروەها ئاشکرایە ئەو مەترسیانەی کە هەڕەشە لە جیهان دەکەن لە ئەنجامی پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا لە بوارە جیاجیاکانی چالاکی مرۆیی، ناکرێت بەسەر ئەم مەترسیانەشدا زاڵ بین تەنها لەڕێی کارو ئامرازە تەکنەلۆژییە دژەکانەوە نەبێت کەلەهەمان کاتدا کاریگەری لاوەکی دەبێت کەمەترسیدارە، وەك لە نەهێشتنی نەخۆشییە کشتوکاڵییەکاندا دیارە، چونکە مەسەلەکە دەبێت پێشتر بناسرێت و ئەوەندەی توانای ئاکامە چاوەڕوانکراوەکان مەترسیەکان وەربگیرێن یان لێی بتۆژرێتەوە بەمەبەستی دۆزینەوەو ئاراستەکردن و بەکارهێنانی بۆ مەبەست و ئەو ئامانجانەی بەرژەوەندی کۆمەڵگە لەبەرچاو دەگرێت، یان لەلایەکی دیکە بۆ هەوڵی نەهێشتنی یان کەمکردنەوەی کاریگەرییە خراپەکانی، ئەمەش ناکرێت، لەڕێی بەکارهێنانی ئامرازەکانی "بەڕێوەبردنی مەترسیەکان – Risk Management) ەوەنەبێت، بەڕێگە زانستیە دیاریکراوەکانەوە، بەجۆرێك سوود لەهەموو زانیارییەکان وەربگیرێت و سەرکەوتن زامن بکات لەوەشدا کاریگەرییە کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیرییەکان لەبەرچاو بگیرێت کە زۆرجار پشت گوێ خراوە، لەگەڵ ئەوەی ڕاستەوخۆ پەیوەندی بەتاك و کۆمەڵگەوە هەیە.

بەهەمان شێوە شکست هێنان لەبەڕێوەبردنی مەترسیەکاندا نیشانەی پرسیار دەخاتەسەر توانای بەرپرس و حکومەتەکان و ڕاستگۆییان، لەهەمان کاتدا نیگەرانی کۆمەڵگە زیاتر دەکات و زیادەڕۆیی لە هەڵسەنگاندنی بڕی مەترسیەکان کەوا دەکات لەبەگژداچوونەوەدا لاوازی بخوڵقێنێت، بێجگە لە گەڕانەوەی کۆمەڵگەو خراپبوونی بارو دۆخەکانی توێژینەوەو گەڕان و سەخت بوونی ڕەوتی پێشکەوتن، چونکە هەر بە دوودڵی لە ڕێکخستنی کۆمەڵگەداو لەسەر بنەڕەتی وەرگرتنی مەترسیەکان و بەگژداچوونەوەی وادەکات – هەروەك کۆمەڵناسی ئەمریکی فرانك فوریدی – frank furedi – دەڵێت ئەو کۆمەڵگەیە بەرەو چەق بەستی و ڕووخان ببات، بەرەو سوچە کۆنەپەرستی وپارێزییەکانی ببات، نەمانی بیرکردنەوەی زانستی کەلەسەر تاقیکردنەوەی پڕ لەمەترسی دامەزراوەو زاڵ بوونی نەزانی و دواکەوتوویی و ئیفلیج بوونی کۆمەڵایەتی، هەموو ئەم دیاردانە دژ بە وێناکردنە ئەقڵانیەکانی کۆمەڵگەی سبەینێ دەوەستێتەوە کە تیایدا ویستی پێشکەوتن باڵا دەستە.

ڕۆشنا ئەحمەد پەرچڤەی کردووە لە: العربي شباط/ 2007

پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس

د. سەمەد

پ: ئایا دەتوانین بۆماوەیەکی زۆر بروابە "ماوەی بێ پیتی" بکەین لە کاری دژە سکپڕبووندا؟

– بێگومان مەبەست لە ماوەی بێ پیتی، ئەو دوو وچانەن کە یەکەمیان دەکەوێتە پێش هێلکەدانانەوە و دووەمیشیان دەکەوێتە دوای هێلکەدانانەوە لەبەرئەوە دەتوانین سوڕی مانگانەی ژن بکەین بەسێ قۆناغەوە:

أ. راستەوخۆ دوای وەستاندنەوە لە کەوتنە سەرخوێن (بێ نوێژی) تا دەگاتە هێلکەدانان کە ئەمە بەزۆری بریتیەلە 5 – 7 رۆژ (ئەگەر وای دابنێین سوڕی مانگانەی ژنەکە 28 رۆژە).

ب. ماوەی پیتێتی کە بریتیە لە دوو رۆژ پێش هاتنە خوارەوەی هێلکە و دوو رۆژیش دوای هاتنە خوارەوەی هێلکە و دوو رۆژیش دوای هاتنە خوارەوە کە بەهەمووی دەکاتە 5 رۆژ.

ج. ماوەی دوای پیتێتی بریتیە لە 2 – 3 رۆژ دوای هاتنە خوارەوەی هێلکە تا جارێکی دی دەکەوێتەوە سەر خوێن.

نمونە: با وای دابنێین کە سوڕی مانگانەی ژنە کە بریتیە لە 28 رۆژ.

تەنها لە وچانی دووەمدا واتە ماوەی پیتێتی (ب) هێلکە هەیە و جوتبوون لەو کاتەدا دەبێتە هۆی سکپڕی بەڵام جوتبوون لە هەردوو وچانی یەکەم (أ) وچانی سێیەم (ج) دا مەترسی نیە (بە مەرجێك سوڕی مانگانەی ژنەکە رێکوپێك بێت و هیچ کێشەیەکی نەبێت).

وچانی سێیەم لە وچانی یەکەم باشترە لەبەرئەوەی نازانرێت تۆوی پیاوەکە تا چەند لە زێ دا دەمێنێتەوە، بەڵام لە وچانی سێیەمدا ئەو ترسەش نیە لەبەرئەوە دەتوانرێت بە ئاسانی دوو تا سێ رۆژ دوای ناوەڕاستی سوڕەکەی کە رۆژی هێلکە دانانە). تا جارێکی دی دەکەوێتەوە سەر خوێن بە رۆژانی ناپیتی دابنرێت و جوتبوون تیایدا رووبدات بێ ترسی سکپڕبوون.

پ: بۆچی ئارەزووی سێکسی لە ژندا بەرەو کەمبوونەوە دەچێت؟

– زۆرێك لە ژنان لە دوای تەمەنی 32 ساڵیەوە وردە وردە ئەو ئارەزووەی جارانیان بۆ سێکس نامێنێت و هروژاندنیان لەلایەن مێردەکانیانەوە پێویستی بە ماوەو کاتی زیاترە بەشێکی زۆری ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین کە بە هۆرمۆنی مێ دەناسرێت تیایاندا، چونکە هۆرمۆنەکە لە سەرەتای

باڵقبوونەوە واتە لەتەمەنی 13 ساڵییەوە دەست بە رژاندن دەکات و لەتەمەنەکانی نێوان 18 – 30 لە ئەوپەڕی ئاستی دا دەبێت. و لەوکاتەوە ئیتر وردە وردە دادەبەزێتە خوارەوە، و لە تەمەنی 45 – 50 دا بە تەواوی لە رژاندن دەوەستێت و ئیتر تەمەنی نا ئومێدی دەست پێدەکات.

واتە نائومێدبوون لە کەوتنە سەر خوێن و هێلکە دانان و سکپڕی.

هەروەها جگەلەم هۆکارە بنەڕەتیەش هەندێك هۆکاری دیکە ئەو کێشەیە دروست دەکەن وەك:

1. دابەزینی ئاستی دەردراوەکانی هەندێك لە رژێنەکانی دیکە وەك هۆرمۆنەکانی رژێنی دەرەقی بەتایبەتی سایرۆکسین.

2. زۆر بەکارهێنانی هەندێك دەرمان وەك دەرمانەکانی بەرزە پەستانی خوێن.

3. زۆر جەنجاڵی بەکارو چالاکی رۆژانە و هەستکردن بە ماندوویێتی و شەکەتی بەهۆی کاری رۆژانە و چونە دەرەوە بۆ فەرمان.....هتد.

4. پرکاری بەهۆی منداڵەوە بەتایبەتی ئەو دایکانەی زیاتر لە منداڵێکی بچوکیان هەیە بەرۆژ زۆر پێیانەوە ماندوو دەبن و بەشەو توانای وەلامدانەوەی سێکسیان زۆر دێتە خوارەوە.

5. خۆپەرستی پیاو لە کاری سێکسیدا و پەلەپەلکردنی بۆ تێربوونی خۆی و فەرامۆشکردنی ژنەکە و نەتوانینی لە کاری هروژاندنیدا.

6. زۆر بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی بۆماوەیەکی دوورو درێژ.

7. نەبوونی پەیوەندی خۆشەویستی توندوتۆڵ لە نێوان ژن و مێردا بەتایبەتی ئەوانەی درەنگ شو دەکەن دەکەونە ژیانی هاوسەرییەوە.

پ: ئایا سکپڕی روودەدات ئەگەر ژن نەگەیشتە لەرزی تێربوون (ئۆرگازم)؟

– گەیشتن یان نەگەیشتن بە ئۆرگازم هیچ پەیوەندییەکی نیە بە سکپڕبوونەوە، چونکە بنەمای سکپڕبوون بریتیە لە یەکگرتنی تۆو و هێلکە. ئەگەر تۆوەکان لە کاتی جوتبووندا لە زێ وە بەرەو مناڵدان رۆیشتن و لەوێشەوە بەناو جۆگەکانی فالوبدا رۆیشتن و لەوێ هێلکەی لێ بوو، ئەوا ئەگەری پیتاندن زۆرەو سکپڕبوون روودەدات، بەلام ئەگەر تۆوەکان ئەو هەموو ریگەیەشیان بڕی و لەوێ (واتە لە جۆکەی فالوبدا) هێلکەی لێ نەبوو ئەوا سکپڕبوون روونادات. ئیتر ئەگەر لە ئەنجامی کارە سێکسیەکە ژنەکە گەیشتبوە ئەو پەڕی چێژ (ئۆرگازم) یا نەگەیشتبوو، هیچ پەیوەندییەکی نیە بەسکپڕبوونەوە.

پ: چۆن ژن دەتوانێت سێکسی مێردەکەی بهروژێنێت؟

– دەبێت ژن لەم سەردەمەدا بەتایبەتی ژنی خوێندەوار، ئەوە بزانێت کە ئەو سەردەمە بە سەرچوو ژن بە تەنها رۆڵی دووەمی یا سلبی لە کاری سێکسیدا ببینێت بەڵکو دەتوانێت رۆڵی پلە یەکی لەو بارەیەوە هەبێت، و خۆی دەستپێشکەر بێت لە داواکردنی سێکس لەگەڵ مێردەکەی دا.

– بەپێچەوانەی بیروڕا کۆنەکانەوە کە هەر دەبو پیاو دەستپێشخەر بێت. چونکە بەشی هەرە زۆری پیاوان شەیدای ژنێکن کە لەو بارەیەوە ئازایەتی و جەسارەتی تێدابێت. بۆنمونە:

1. لەبەرکردنی جلی تەنکی ناوەوە لەناو ماڵدا، کە هەندێك رووخساری جەستەی دەرخات بەتایبەتی قوڵی رووت، یا لەبەرکردنی پانتۆڵی کورت، یا قاچی رووت ئەمانە زۆر هەستی سێکسی لە پیاودا دەجولێن، چونکە یەکێك لە هەستە سێکسیە گەورەکانی پیاو بەهۆی بینینیەوە دەبێت واتە چاوی.

2. جۆری قسەکردن و بایەخدان بە مێرد و رێزگرتن و باوەش پێداکردن و ماچکردنی ئەملاو ئەولای.

3. دەستگرتن و دەست گوشین لە کاتی دانیشتندا.

4. ماکیاژ کردن بەشێوەیەك کە تۆخ نەبێت، و زۆر ساکارانە بەلام بە زەوق و جوانیەوە کرابێت.

5. ملی رووت و هەڵدانەوەی قژ بۆ دواوە و دەرکەوتنی هەندێك بەشی سنگ.

6. لە پێکردنی پێلاوی بەرز و قاچی رووت، هەندێکجار زۆر سەرنجی مێرد رادەکێشێت.

7. نەکوژاندنەوەی گڵۆپ و چرا لە کاتی کاری سێکسیدا بۆئەوەی پیاو بە تەواوی هەموو جەستەی ژن

ببینێت و ئەوەش زۆرتر ئارەزووی سێکسی لا دروست دەکات.

8. دەستبازی بەتایبەتی نزیك بە ئەندامی زاوزێ بەتایبەتی دەستدان لە وەتەوە بە هێواشی.

9. قسەکردنی سێکسی لە کاتی کارەسێکسیەکەدا.

10. گۆڕینی بارەکانی کاری سێکسی و دەرکردنی لە حاڵەتی رۆتینی و دووبارەبوونەوە، بەڵکو گۆڕانکاریکردنی بەردەوام لە شێوەی کارە سێکسیەکەدا و یا دەستپێشخەری ئەم گۆڕانکاریانە لە کاتی کارە سێکسیەکەدا لە ژنەکەوە بێت.

11. هەوڵدان بۆ دواخستنی ئۆرگازمی مێردەکەی بە خۆکشاندنەوەی هێواش و وچان وەرگرتن و سەرلەنوێ دەستپێکردنەوە، لەبەرئەوەی پیاو زۆر زووتر لە ژن دەگاتە ئۆرگازم.

12. گۆڕینی جێگاکانی کاری سێکسی و هەوڵدان بۆ دووبارە نەبوونەوەی بەردەوامی جێگەی نوستن بەکارهێنانی ئەو کاتانەی منداڵ لە ماڵەوەنین. 13- ماچ خۆی لەخۆیدا هۆکارێکی زۆر هروژێنەرە و پێویستە ژنیش بایەخی پێبدات بەتایبەتیش گۆڕینی شێوەکانی و دوورکەوتنەوە لە دووبارەبوونەوەی بەردەوام.

14. دوورکەوتنەوە لە قسەی بێ تام و لۆمە کردن و رەخنە لێ گرتنی لەسەر هەرکارێك کە کردبێتی لەو کاتانەدا.

15. بۆنی خۆش هەمیشە هەستی سێکسی پیاو دەجوڵێنێت و ئارەزووی زیاد دەکات بۆیە بەکارهێنانی هەندێك بۆنی خۆش کارێکی بەجێیە لەکاتی کاری سێکسیدا. بەپێچەوانەوە ئەوەی ئارەزووی سێکسی پیاو دەکوژێت بۆنی ناخۆشە. بۆنی ئارەقکردنەوەو خۆنەشتن بۆنی ئەو خۆراکانەیە کە ژن ئامادەیان دەکات و بە هەمان جلەوە چۆتە ناو جێگاوە، لەهەمووشی قێزەوەنتر بۆ پیاو کە ئارەزووی سێکسی تیایدا دەکوژێت و زۆرجار تووشی رەپنەبوونی دەکات بۆنی ناو دەمە، یا بۆنی ناخۆشی ئەندامی زاوزێی ژنە بەتایبەتی کە چەند رۆژێك بێت خۆی نەشتبێت بۆیە پێویستە ژن رۆژانە خۆی بشوات یا ئاو بکات بە خۆیدا و لەو بۆنە ناخۆشانە دووربکەوێتەوە.

پ: زۆرجار وشەی " فیتیشیزم " دەبیستم نازانم چی یە؟ تکایە روونکردنەوەیەك لەوبارەیەوە.

– **فیتیشیزم** Fetishism

گۆڕینی ئارەزووی سێکسیە "لە مرۆڤەوە بۆ مرۆڤ " بۆ " لە مرۆڤەوە بۆ شتومەکە سێکسیەکانی کەسی

بەرامبەر " واتە لەبریتی ئەوەی پیاوێك ژنێکی خۆش بوێت حەز لە جلەکانی دەکات بەتایبەتی جلەکانی ناوەوەی یا پێڵاوی پاژنە بەرز، یا گۆرەوی درێژ یا کورت، هەنێکجار لەوەش زیاتر تێپەڕ دەکات و حەز لە چاویلکە، یا ملوانکە یا گوارەکانی دەکات. خراپترینی جۆری فیتیشی ئەوەیە کە ئەو کەسانە بەڕادەیەك شەیدای ئەو جلوبەرگانەی ناوەوەی ئەو کەسە دەبن، هەوڵدەدەن لە شوێنێکدا بن کە ئەو جلانە بە تەنافەوە دەکرێن ئەم لە دوورەوە سەیریان بکات!!

کرداره نەشتەرگەرییەکانی زاوزێ لە ژندا

پەرچڤەی: سەرهەند محەمەد

نەشتەرگەرییەکانی منداڵدان:

کورتاج Curettage

کورتاج بریتییە لە ڕاماڵینی ناوپۆشی منداڵدان بەهۆی ڕاماڵەرێکی وردەوە کە لەرێگای ملی منداڵدانەوە دەبرێتە ژورەوە.

ئەم نەشتەرگەرییە بێ زیانە (پەیوەست نییە بەوەرەمە پیسەکانەوە) ونەشتەرگەرییەکە لەژێر کاری بەنجی گشتی دا دەکرێت ماوەی نەشتەرگەرییەکە بیست خولەکە.

پ: کەی پەنا بۆ کورتاج دەبەین؟

لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا پەنا بەئەم نەشتەرگەرییە دەبەین:

ــ لەئەنجامی منداڵ لەبارچوونێکی کتوپڕدا، بۆلابردنی پاشماوەکانی ناوپۆشی منداڵدان.

ـ بۆ لابردنی هێلکۆکەیەك لە قۆناغی گەشەدا بەمەبەستی سکپڕنەبوون.

ــ لەئەنجامی خوێن بەربونێك کەلەکاتی کەوتنەسەرخوێندا نەبوبێت.

ــ لەکاتی دۆزینەوەی وەرەمە لیمفییەکانی منداڵدان لەرێگای وێنەی تیشکی منداڵدانەوە و لەم حاڵەتەشدا پزیشکەکان لە برێتی کورتاج پەنا بۆ ناوبینی هەناوی (Hysteroscopy) دەبەن کەیارمەتی لێنۆڕینی منداڵدان دەدات و دەشتوانرێت وەرەمە لیمفیەکانی سەر ناوپۆشی منداڵدانی پێ لاببرێت.

پ: ئەو ئامادەباشیە کامانەیە کە پاش کرداری کورتاجەکە دەکرێت؟

ـ پاش کورتاجەکە خوێن بەربوونی مانگانە کەمتر دەبێت لە جاران، ئەگەر ژنەکە هەستی کرد خوێن بەربوونەکەی زۆرە ئەوا پێویستە سەردانی پزیشك بکات.

ـ دوورکەوتنەوە لە هەڵگرتنی سانتی ناوەوەی زێ (Tampon) لەکاتی کەوتنە سەر خوێندا بۆ دوورکەوتنەوە لە هەوکردن، و ئەگەر ژنەکە هەستی بە دەرچوونی شلەیەکی زێی نائاسایی بۆن ناخۆش کرد پێویستە یەکسەر سەردانی پزیشك بکات.

ـ پاش کرداری کورتاج پێویستە لە جوتبوون بۆماوەی هەفتەیەك دووربکەوێتەوە بۆ ئەوەی ملی منداڵدان

باره سروشتیەکەی خۆی وەربگرێتەوەو لە هەوکردن بەدور بێت.

دەرهێنانی منداڵدان (Hysterectomy)

سێ جۆر دەرهێنانی مناڵدان هەیە:

1 ـــ دەرهێنـــانی ســنوردار: تـــەنی منداڵـــدان دەردەهێنرێت و ملەکەی دەهێڵرێتەوە.

2 ـــ دەرهێنـــانی تێکڕایـــی: تێکڕایـــی منداڵـــدان لەگەڵ ملەکەیدا دەردەهێنرێت.

3 ـــ دەرهێنـــانی تێکڕایـــی فـــراوان: ســـەرەڕای دەرهێنـــانی مناڵدانەکـــە هـــەردوو جۆگـــەی فـــالوب و هێلکەدانەکان و بەشی سەرەوەی زێ لادەبرێت، ئەم جۆرە نەشتەرگەریە کاتێك دەکرێت کـە شـێرپەنجە پـەڕەی تیـادا سەندبێت.

دەتوانرێـــــــــت نەشـــتەرگەری دەرهێنـــــانی مناڵـدان، لـە رێگـای جۆگـەی زێیـــەوە ئـــەنجام بـدرێت بـێ ئەوەی سك بکرێتـەوە، یـان لـە رێگای درزێك لە سکدا.

پ: کـــەی پـــەنا بـــۆ لابردنی مناڵدان دەبەین؟

ــــ پێویـــستە پەلـــە نـــەکرێت لـــە بڕیـــاردان بـــۆ دەرهێنـانی مناڵـدان و پێویـستە راوێـژ بـە دوو پزیـشکی پسپۆڕ لەم بارەیەوە بکرێت، چونکە زۆری ئەو پزیشکانەی تـا ئێـستا حـەز بـەوە دەکـەن کێـشەی نەخۆشـیەکانی ژن لـە رێگای نەشتەرکاریەوە چارەسەر بکەن.

چەند حاڵەتێك هەیە کە پێویستی بەدەرهێنانە

لەوانە:

ـــ شـــێرپەنجەی مناڵـــدان یـــا جۆگـــەکان یـــا هێلکەدانەکان.

ـ خوێن بەربونێکی زۆرو دووبارەبووەوە.

ـ وەرەمێکی ریشاڵی مناڵدان کە ببێتـەهۆی خـوێن بەربوونێکی زۆر یا ببێتـەهۆی رێگـری ئەنـدامێکی هاوسـێی مناڵدان وەك میزەڵدان.

ـ دواکەوتنی مناڵدان و کـەوتنی بۆنـاو زێ بـەهۆی خاوبونەوەیەکی زۆری ماسولکەکانی خوارەوە.

پ: بەرئە نجامەکانی دەرهێنانی مناڵدان چییە؟

ـ دەرهێنـانی مناڵـدان دووبەرئـەنجامی بنـەڕەتی لێدەکەوێتەوە.

ـ وەسـتاندنەوەی کەوتنەسـەر خـوێن بەتـەواوی بەوپێیـــەی کەوتنەســـەر خـــوێن خـــۆی لەخۆیـــدا بریتیـــە لـــەرزگاربوون لەناوپۆشـــی مناڵـــدان کەهـــەموو مانگێـــك سەرلەنوێ نوێ دەبێتەوە.

ـ نـەمانی دەرفـەتی سـەرلەنوێ سك پڕبوونـەوە، چونکە هێلکۆکە پیتراوەکە لـەدیواری مناڵداندا دەچێنرێت و لەوێشدا گەشەدەکات و کۆرپەلە دروست دەکات چونکە مناڵـــدان بـــەنایابی ئەنـــدامی مـــێ یـــە، ودەرهێنانیـــشی کاریگەرییـــەکی دەروونـــی بـــەهێزی لەســـەر ژنـــی گـــەنج هەیـــــــە کـــــــەئیتر دوای دەرهێنانەکـــــــە هـــــــەموو هیوایەکی بەمنداڵ خستنەوە نامێنێت.

لەوانەیە ئارەزووی زۆری ژن بۆ منداڵ خستنەوە لـە قۆناغێکـەوە بـۆ یـەکێکی دی جیـاواز بێـت. بـەڵام ئـەم ئـارەزووە هەمیـشە بـوونی هەیـە. چـونکە توانـای منـداڵ خـستنەوە بەدیـدی ژن دڵنیابوونـە لـە مێیەتیەکـەی. زۆر زەحمەتە بۆ ژن بڕوا بەپەککەوتنی بکات بەهۆی دەرهێنانی منداڵدانیـــەوە بێـــت یـــا بـــەهۆی گەیـــشتنی بەتەمـــەنی نائومێدی.

لەزۆربەی جاردا پاش ئەوەی ژن دەگاتە تەمـەنی پـەنجا سـاڵی ئەوکاتـە کـرداری دەرهێنـانی مناڵـدانی بـۆ دەکرێـت ئەوکاتـە ئـیتر بابەتەکـە ئەوەنـدە ناهێنێـت و پێویست ناکات بۆئەم گۆڕانە هیچ داخێکی بۆ بخورێت.

مناڵـــدان بارســـتەیەکی ماســـولکەیی بـــچوکە کێـشەکەی 50 گـم دەبێـت دەتوانرێـت لـەناو دەسـتدا بـشاررێتەوە، بەشـێوەیەکی گـشتی دەرهێنـانی کاریگـەری لەسـەر ئارەزووەکـانی ژن و هەسـتداریەتیە سێکسییەکانی نابێت، چونکە مێ یەتی بەتەواوی شتێکی دیکەیە.

پ: ئایـــا دەرهێنـــانی مناڵـــدان دەبێتـــە هـــۆی نائومێدییـەکی زوو؟ **دەرهێنـانی بەشـێك یـان هـەموو مناڵـدان مانای سەرەتای قۆناغی نائومێدی نییە، چونکە ئەم قۆناغە**

لەگەڵ وەستاندنی کاری هێلکەدانانەکان دادەبێت، ئەگەر ئێمەتوانیمان هێلکەدانەکان بهێڵینەوە ئەوا لەسەر کارەکانیان بەردەوام دەبن و هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن دەرێژن بەوەش کاری هەموو ئەندامەکانی دیکەی زاوزێ دەستەبەردەکەن پاش دەرهێنانی مناڵدان ئەو نیشانانە هەردەمێنن کەلەگەڵ سوڕی مانگانەدا پەیدادەبن جگە لەکەوتنەسەر خوێن، هەرچی قۆناغی نائومێدیشە بەتەواوی لەکاتی خۆیدا دێت.

بەڵام ئەگەر هێلکەدانەکانیش دەرهاتن ئەوا تەمەنی نائومێدی دەست پێ دەکات دەتوانرێت جێگرەوەی دەردراوەکانی هێلکەدانەکان لەڕێگای چارەسەری هۆرمۆنی جێگرەوەوە ئەنجام بدرێت ئەگەر باری تەندروستی ژنەکە ڕێگای بەمەدا.

پ: ئایا ژیانی سێکسی پاش دەرهێنانی مناڵدان دەگۆڕێت؟

- پاش بەسەرچوونی کاتی پێویست بۆ ساڕێژبوونەوەی زامدارییەکەو گەڕاندنەوەی توانای جەستەیی و مەعنەوی، هیچ شتێك نییە ببێتەهۆی ڕێگرتن لە دەستپێکردنەوەی ژیانی سێکسی تەواو بەشێوەیەکی سروشتی.

هەستداریێتی ئەندامی مێ و میتکە وەك خۆی دەمێنێتەوە و لەم دوو ئەندامەشدا پێگەکانی چێژی سێکسی کۆدەبنەوە، هەروەها زێ تەڕی و لینجیەکەی دەپارێزێت ئەگەر هێلکەدانەکان دەرنەهاتبن.

ئەم مەسەلە وردە لە کۆتایی دا لەسەر باری دەروونی مێشکی ژنەکە وەستاوە، ئەگەر چی ئارەزووی سێکسی لەژێر کارتێکردنی هۆرمۆنەکانی هێلکەداندایە بەڵام زۆرتر بەندە بە حاڵەتی دەروونی ومەعنەوی ژنەکە خۆیەوە، ئەگەر ژنەکە توانی کردارەکە وەربگرێت و لە بارودۆخەکە گەیشت ئەوا دەتوانێت سەرلەنوێ ژیانی سێکسی خۆی بەشێوەیەکی سروشتی دەست پێ بکاتەوە.

پ: لەکاتی دەرهێنانی مناڵداندا ڕەفتاری ڕاست لەگەڵ مێردا کامەیە؟ گرنگ ئەوەیە ژنەکە داوا لەمێردەکەی بکات لەگەڵیدا بێت بۆلای ئەو پزیشکەی نەشتەرگەرییەکە دەکات، ئەوکاتە پیاوەکە دەتوانێت هەموو ئەو پرسیارانەی کەبەگرنگیان دەزانێت لەپزیشکەکەی بکات، و وەڵامی تەواویشی دەربارەیان دەستبکەوێت ئەوەش دڵنیای دەکاتەوە کەژیانی سێکسی دەتوانرێت بەشێوەیەکی سروشتی لەگەڵ دەرهێنانی مناڵدانیشدا بەردەوام بێت، بەوەش دەتوانرێت لەزۆر لەو بیروخەیاڵانە دووربکەوێتەوە کەپەیوەندی سێکسی بەهۆی بۆچوونی هەڵە یان نەزانینەوە، کپ دەکەن.

دەرهێنانی وەرەمەکانی مناڵدان Myomectomic:

بریتی یە لەدەرهێنانی هەندێك لەوەرەمەکانی مناڵدان بێ دەرهێنانی مناڵدان خۆی، لەوانەیە ئەم وەرەمانە بریتی بن لە زیادەی ریشاڵی کەبەپەردەی مناڵدانەوە بەند بن یا زیادەی گۆشتی و بەماسولکەکانی مناڵدانەوە بەند بن.

نەشتەرگەرییەکانی ملی مناڵدان:

دەرهێنانی بەشی Conisation:

بریتی یە لەدەرهێنانی پارچەیەك لەملی مناڵدان بەشێوەیەکی قوچەکی، بۆ لابردنی شێرپەنجە لەسەرەتادا یا بۆ دورکەوتنەوە لە توشبوون بەئەگەری شێرپەنجە لەم پارچە لابراوەدا. دەتوانرێت ئەم نەشتەرگەرییە بەنەشتەر یا بەتیشکی لیزەر Laser بکرێت.

مەیاندنی کارەبایی Electro coagulation:

بریتی یە لە سوتاندنی پەڵەیەکی توشبوو لە ملی مناڵدان بەشێوەی رووکار بەهۆی تەزوویەکی کارەبایی لاوازەوە، ئەم کردارە ساکارە پێویستی بەبەکارهێنانی ناوبینی زێ (Colposcope) هەیە لەلایەن پزیشکێکی لێهاتووی نەخۆشیەکانی ژنەوە، و لەسەر پزیشکەکە پێویستە تارادەیەکی زۆر ئاگاداری ئەوە بێت کەزیان بەو

ڕژێنانە نەگات کەکەوتونەتە ملی منداڵدانەوەو نەشبێتە هۆی داخستنی ملی منداڵدان.

ساردکردنەوە یا دەرمانکردن بەساردی :Coyotherapie

بریتی یە لە ئوتودانی پارچە توشبووەکە بەهۆی ساردکردنەوەوە، ئەمەش لە ڕێگای بەکارهێنانی نایترۆجینی شلەوە دەکرێت.

چارەسەر بەتیشکی لێزەر :Laser

بریتی یە لەلەناوبردنی شانەی توشبوو بەهۆی تیشکی لێزەرەوە، ئەم ڕێگایە یارمەتی چارەسەری دەردراوەکانی ملی منداڵدان زۆربەوردی دەدات.

نەشتەرگەرییەکانی هێلکەدان:

برین یا لابردن :Resection

بریتی یە لەلابردنی بەشەنەخۆشەکەی هێلکەدان و مانەوەی بەشەکانی دیکە بەساغی نەشتەرکارەکە کەمترین پارچە لێ دەکاتەوە، بەتایبەتی لەو ژنانەی کەتائەوکاتە منداڵیان نەبووە.

دەرهێنانی هێلکەدان :Ovariectoma

بریتی یە لەدەرهێنانی هێلکەدانێك یا هەردوو هێلکەدانەکە پێکەوە.

هێلکەدان لەم حاڵەتانەی خوارەوە دەردەهێنرێت:

- بوونی شێرپەنجەی هێلکەدان.

— بوونی تورەکەی هێلکەدان کەسەلامەتی هێلکەدانەکە دەخاتە مەترسییەوە.

- بوونی هەرجۆرە هەوێکی پڕ مەترسی.

زۆربەی جار بەوژنەی تەمەنی لەسەروو چلەوەیەو دەیەوێت منداڵدانی دەربهێنرێت دەوترێت کەهێلکەدانەکانیشی دەربهێنێت بۆئەوەی لەپاشتردا تووشی شێرپەنجە نەبێت.

ئەگەر ژن لەتەمەنی نائومێدیدا بوو یا نزیك بوو لێوەی ئەوا لابردنی هێلکەدانەکان هیچ بەرئەنجامێکی خراپی نابێت، بەڵام ئەگەر هێشتا لەتەمەنی نائومێدییەوە دووربوو ئەوا لابردنی هێلکەدانەکان زوو دەیگەیەنێتە تەمەنی نائومێدی.

بڕیاری دەرهێنانی هێلکەدانەکان لەسەر هۆکارە پۆزەتیڤەکەی وەستاوە، ئەگەر حاڵەتێکی شێرپەنجەیی بوو پێویستە هەردوو هێلکەدانەکەو هەردوو جۆگەکانی فالوبیش دەربهێنرێن.

بەڵام ئەگەر بەتەنها وەرەمێکی ریشاڵی بوو ئەوا پێویست بەدەرهێنان ناکات لەبەرئەوەی ئەگەری شێرپەنجە لەم ژنەدا بەهێزتر نییە وەك لەوەی لە ژنێکی دیکەدا هەیە.

پ: بەرئە نجامە خراپەکانی دەرهێنانی هێلکەدان چی یە؟

دەرهێنانی هێلکەدانەکان دەبێتە هۆی هاتنی تەمەنی نائومێدی بە زوویی لەگەڵ هەموو ئەو پشێویانەی لەگەل تەمەنی نائومێدیدا دێن. ئەگەر دەرهێنانەکە بەهۆی بوونی شێرپەنجەوە نەبوو، ئەوا ژنەکە دەتوانێت چارەسەری جێگرەوەی هۆرمۆنی وەربگرێت، لە هەموو حاڵەتەکاندا پزیشکی چارەساز خۆی ئەو بڕیارە دەدات.

نەشتەرگەرییەکانی جۆگەی فالوب:

دەرهێنانی جۆگەکان :Salpingectomie

بریتیە لە دەرهێنانی جۆگەی لەناوچوو لە ئەنجامی هەوی دووبارە بوەوە یا لە ئەنجامی سکپڕی لە دەرەوەی منداڵدان کە دەبێتە هۆی بڕینی جۆگەکە. ئەم نەشتەرگەریە بە هێشتنەوەی هێلکەدانەوە ئەنجام دەدرێت.

چاکردنەوەی جۆگەکان :Salpingoplastic

بریتیە لە چاککردنەوەی جۆگەکە لە ڕێگای نەشتەرگەرییەکی ڕاستکردنەوەوە. ئەم نەشتەرگەریە لە ئەنجامی سکپڕی لە دەرەوەی منداڵدان یا هەوێکی تێر لە جۆگەکەدا دەکرێت ئەم کردارە زۆر هەستدارە چونکە جۆگەکان زۆر وردن و ئەمەش سودێکی زۆری هەیە لەبەر ئەوەی سەر لەنوێ یارمەتی پیتێنکردنی سروشتی هێلکۆکە دەداتەوە.

نەزۆك کردنی بۆریی Sterilization tubaire

ئەوە ئەمەیە کە بە زۆری پێی دەوترێت "بەستنی بۆریەکان" و ئامانجەکەشی وەستاندنی سکپڕیە بە تەواوی. لەبەر ئەوە ناتوانرێت بە ڕێگەیەك لە ڕێگەکانی دژە سکپڕی دابنرێت لەبەرئەوەی ئەو نەزۆکیەی لێوەی پەیدا دەبێت زۆر تەواو و کۆتاییە.

سەرچاوە: لە(دوولاهای: المراە — بیروت — لبنان)وە پەرچڤەکراوە.

ئابوری ئەبستمۆلۆژی

د.حەواس مەحمود

ئابوری ئەبستمۆلۆژی لقێکی نوێیە لە لقەکانی زانستی ئابوری کە لەم دواییەدا دەرکەوتووەو پشت بە تێگەیشتنێکی نوێ و قوڵتر بۆ ڕۆڵی ئەبستمۆلۆژی و سەرمایەی مرۆیی لە پەرەسەندنی ئابوری و پێشکەوتنی کۆمەڵگەدا، دەبەستێت.

بێگومان چەمکی ئەبستمۆلۆژی چەمکێکی نوێ نییە، چونکە ئەبستمۆلۆژی هاوەڵی مرۆڤ بووە هەر لەو کاتەوە کە مرۆڤ ئاسۆکانی بیرکردنەوەی هۆشیار بووەو لەگەڵیدا بووە کاتێك لە ئاستە سەرەتاییەکانی ژیانیدا بووەو بەردەوام بۆ بەرفراوانکردنی هزر و مێشکی هاوڕێی بووە تا گەیشتۆتە ئەم لوتکەیەی لە ئێستادا پێیگەیشتووە، بەڵام ئەوەی لە ئەمڕۆدا نوێیە قەبارەی کاریگەری ئەبستمۆلۆژییە بۆ سەر ژیانی ئابوری و کۆمەڵایەتی و گەشەی ژیانی مرۆڤ بەگشتی بێگومان ئەمەش بەهۆی شۆڕشی زانستی تەکنەلۆژییەوە، چارەکی کۆتایی سەدەی بیست گەورەترین گۆڕانی لە ژیانی مرۆڤایەتیدا بەرپاکرد، کە ئەویش بریتی بوو لە گۆڕانی سێیەم یان شۆڕشی سێ بەپێی گوزارشتەکەی ئالفین تۆفلەر لەدوای شۆڕشی کشتوکاڵی و شۆڕشی پیشەسازی، ئەم شۆڕشە گەورەیە خۆی لە شۆڕشی زانستەکان و تەکنیکی زۆر پێشکەوتوو لەبوارە ئەلەکترۆنی و ئەتۆمی و فیزیایی و بایۆلۆژیی و فەزاییەکان دەنوێنێت. .. شۆڕشی زانیاری و پەیوەندیکردن لەم گۆڕانەدا ڕۆڵی پێشەنگی بینیووە، چونکە وایکردووە مرۆڤ دەسەڵاتی خۆی بەسەر سروشتدا تا ئاستێك بسەپێنێت کە فاکتەری ئەبستمۆلۆژی لەنێو هەموو فاکتەرە ماددی و سروشتییەکاندا کاریگەری زیاتری بۆسەر ژیان هەبێت، زانیارییەکان لە ئێستادا سەرچاوەیەکی سەرەکین لە سەرچاوە ئابورییەکان کە خاوەنی تایبەتمەندێتی خۆیانن و تەنانەت بوونەتە سەرچاوەی ستراتیژی نوێ لە ژیانی ئابوریدا کە تەواوکەری سەرچاوە سروشتیەکانن.

جێگەی ئاماژەیە هەندێك لە توێژەران ئەبستمۆلۆژییان بە دراو یان ئەلەکترۆن چوواندوە کە خاوەنەکەی ناتوانێت هەست بە بەهاکەی بکات لەو کاتەدا نەبێت کە دەجوڵێت، ئەبستمولۆژی تەنیا سەرچاوەیە کە وشك ناکات بەڵکو بە پێچەوانەوە هەروەك لە چەمکی

ئەبستمۆلۆژیدا ناسراوە بەردەوام قەبارەکەی زیاد دەکات و گەشە دەکات ئەگەر هاوبەشی و کاری پێکرا لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لەم دواییەدا لە کۆنگرەی خوێندنی باڵا لە دیمەشق پێشکەشکرا هاتووە دامەزراوەکان لە ئێستادا لە هەوڵدانیاندا بۆ گەشەپێدانی ئابووریيان پەنا دەبەنە بەر دانانی ستراتیژییەکی فێرکاری لەچوارچێوەی ئەو چەمکەی ناونراوە بە ئابووری ئەبستمۆلۆژی بۆ بڵاوکردنەوەو پەخشکردنی ئەبستمۆلۆژی لەناو کۆمەڵگەداو لەسەر هەموو ئاستەکان واتە لەسەر ئاستی تاك و لەسەر ئاستی گروپ و لەسەر ئاستی دامەزراو و دەزگاکان بەگشتی، ئەمانەش هەموويان بە ئامانجی دروستکردن و خوڵقاندنی تواناو توانستەکان لەپێناوی بەدیهێنانی ئامانجە ستراتیژیەکانی دامەزراوەکان و باشترکردنی شێوەی کار و بەڕێوەبردن.

بێگومان جێبەجێکردنی ستراتیژی فێرکاری لە دامەزراوەکاندا یارمەتی بەڕێوبەرەکان دەدات بۆ خوڵقاندنی پڕۆگرام و پڕۆسەی کارکردن لەسەر ئاستی گروپ و تاك بەشێوەیەك ئاستی باشی و رەسەنی بەرهەم وکارکردن بەرزبکرێتەوە، لێرەشەوە خوڵقاندنی بەهای نوێ و زیادە بەدەستدەهێنرێت کە سەرچاوە دارایيەکانی دامەزراو زیاد دەکات، هەمان لێکۆڵینەوەی ناوبراو ئاماژە دەدات بە پەرەسەندنی ئابوری نوێ بەشێوەیەك لە ئێستادا وەك شێوازێکی نوێ لێی دەڕوانرێت، ئەمەش لەدوای ئەوەی ئابوری وەك زانست پەرەی سەند تا ئاستێك هەندێك لە ئابوریناسان ئابورییە نوێیەکان وەك سیستمێکی دینامیکی دادەنێن کە توانای گونجاندن و رێکەوتنی هەیە، لەجیاتی ئەوەی کە بۆماوەیەکی دوور و درێژ وەك سیستمێکی هاوسەنگ و داخراو و ئاڵۆز تەماشای دەکرا. گرنگترین ئەو سیفەتانەی ئابوری نوێی پێ جیادەکرێتەوە ئەوەیە پشت بەسەرچاوەی دیکە بەدەر لە وزە دەبەستێت، ئەو سەرچاوانەش سەرچاوەی بەرجەستەکراو نین وەك ئەبستمۆلۆژی و زانیاری و بەڕێوەبردنی ئەبستمۆلۆژی بە پلەیەك وای لێهاتووە ئەم سەرچاوە بەرجەستە نەکراوانە بوونەتە بوارێکی بەرفراوان بۆ کێبڕکێی جیهانی و بۆتە بابەتێك بۆ پیشەکانی ئایندە لە چوارچێوەی سیستمی ئابوری گشتیدا وێڕای ئەو خاسیەتەی کە خوڵقێنەرێکی راستەقینەی سامانیشە، دەتوانین وەسفی دۆخی ئێستای ئابوری بکەین کە دەکەوێتە ناوەڕاستی رێگەی نێوان ئابوری تەقلیدی هاوسەنگ و داخراو کە پشت بە وزە دەبەستێت لەگەل ئابوری نوێدا کە پشت بە ئەبستمۆلۆژی دەبەستێت.

هەندێك لە شارەزایان لەنێوانیاندا زانای ئەمریکی پسپۆڕ بیتەر دروکر لەبواری کارگێریدا لەو باوەڕەدایە جیهان دەستیکردووە بە مامەڵەکردن لەگەڵ پیشەسازی ئەبستمۆلۆژی کە بیرۆکەکان بەرهەمەکانیەتی و داتاکان ماددە سەرەتاییەکانییەتی ئەقڵی مرۆیش ئامڕازەکەیەتی، ئەم مامەڵەیە بەشێوەیەك دەستیپێکردووە کە ئەبستمۆلۆژی بۆتە پێکهاتەی سەرەکی سیستمی ئابوری و کۆمەڵایەتی هاوچەرخ، لەم سۆنگەیەوە مرۆڤایەتی لەسەردەمی نوێدا بەشێوەیەك پێشدەکەوێت کە داهێنانەکان لە ئابوریداو تەکنەلۆژی جیهانی رۆڵی ئەو کلیلە دەبینێت کە دەروازەی خێراکردنی جوڵەی ئەبستمۆلۆژی پێدەکرێتەوە. لەم نێوکۆیەوە چەمکەکانی ئابوری ژمارەیی و بازرگانی ئەلکترۆنی گەشەیانسەند کە ئەبستمۆلۆژی جەوهەرییانەو بزوێنەری سەرەکی بزواندنیانە.

پێداویستیە سەرەکییەکان:

یەکێك لە توێژەران لەو باوەڕەدایە بواری ئابوری ئەبستمۆلۆژی چەند پێویستیەکی سەرەکی هەیە کە دیارترینیان ئەمانەن:

یەکەم: سەرلەنوێ بیناکردنەوەی هەیکەلی سەرفکردنی گشتی و سەرلەنوێ رێنمایی کردنەوەیی و

ئەنجامدانی زیادەی یەکلایکەرەوە لەو بڕە ماددەیەی بۆ بەهێزکردنی ئەبستمۆلۆژی تایبەت کراوە، هەر لە قوتابخانەی سەرەتاییەوە تا دەگاتە خوێندنی زانکۆیی لەگەڵ ئاراستەکردنی بایەخدانی زیاتر بە ناوەندی توێژینەوە زانستیەکان، جێگەی ئاماژەیە لێرەدا باسی ئەوە بکەین بڕی دراوی سەرفکراو لە مەیدانی توێژینەوەی زانستی و داهێنانەکاندا لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا زیاترە بە بەراوردکردن لەگەڵ وڵاتە پێشکەوتووەکانی دیکەدا "بڕی دراوی سەرفکراو لە وڵاتانی خۆرئاوا لە ساڵی 2000 دا گەیشتۆتە 360 ملیار دۆلار کە لەم ژمارەیەدا 180 ملیار دۆلاری بەشی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بووە "

دووەم: لەسەر بناغەی پێشووی کارکردن کە پشتی بەستبوو بە خوڵقاندن و پەرەسەندنی سەرمایەی مرۆیی پەیوەست بە کوالیتی (جۆری) ئاست بەرز و خوڵقاندنی کەشی گونجاو بۆ گەشەکردنی ئەبستمۆلۆژی، لەمڕۆدا ئەبستمۆلۆژی تەنیا کات بەسەر بردنێکی فیکری نییە بەڵکو بۆتە یەکێك لە رەگەزەکانی بەرهەمهێنان.

سێیەم: درککردنی بەرهەمهێنەران و کۆمپانیاکان بە بایەخی ئابوری ئەبستمۆلۆژی و ئەوەی تێبینی دەکرێت گەورە کۆمپانیاکانی جیهان یارمەتی دابینکردنی دراوی پێویست دەدەن بۆ فێرکردنی بەشێك لە کارمەندەکانی خۆیان و بەرزکردنەوەی ئاستی راهێنان و توانستیان و بەشێکی گرنگیش لە دەستکەوتەکانیان بۆ ئەنجامدانی توێژینەوەی زانستی و داهێنان تەرخان دەکەن.

زانیارییەکان و ئەبستمۆلۆژی:

بەردەوام بوونی زانیاری و ئەبستمۆلۆژی بە پشت بەستن بە چالاکییە ژمارەییەکان لە بڵاوبوونەوەو بەرفراوانبوونیاندا کە لە ئێستادا باڵی بەسەر زۆربەی کەرتی چالاکییە ئابورییەکاندا کێشاوە بۆتە هۆی ئەوەی بیرکردنەوە لەم سەرچاوە نوێیە بەکارێکی پێویست دابنرێت، کە کاریگەری هەستپێکراوی لەسەر ئابوری جیهانی لەخۆ گرتووە.

ئابوری کارپێکردن و مامەڵەکردن لەگەڵ زانیارییەکاندا سێ تەوەرەی سەرەکی لەخۆ گرتووە کە ئەمانەن: مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو ناوەڕۆکەی سەرچاوەکانی دروستکردنی زانیاریی دەنوێنێت و مامەڵەکردن و کارکردن لەسەر ئەو زانیارییانەی ئامرازەکانی بەرهەمهێنان دەنوێنێت و تەوەرەی سێیەمیش تۆڕی پەیوەندییەکانە کە کەناڵەکانی دابەشکردن بۆ کڕیاران دەنوێنێت.

گرنگترین بنەما لە پیشەسازی ئەبستمۆلۆژیدا بریتیە لە ناوەڕۆکی ئەبستمۆلۆژی کە لە کەلەپوری هێمایی مرۆیی پێکدێت لە دەق و یاسا و داتا و رێسای ئەبستمۆلۆژی و فیلم و مۆزیك و ئامێرە نوێیەکان، ئەم ناوەڕۆکە بۆ داهێنانی ناوەڕۆکی نوێ دەخرێتە بەر بەرهەمهێنان، لە پێناوی ئەمەدا وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو دامەزراوە زەبەلاحەکانی لە هەوڵدان بۆ توندو تۆڵکردنی دەسەڵاتیان بەسەر سەرچاوەکانی ناوەڕۆکدا وەك سەرەتایەك بۆ سەپاندنی هەژموونی ئەمریکا بەسەر رەوڕەوەی ئابووری جیهانی زانیارییەکان.

نمونەی یان مۆدێلی ئابوری پێویست بۆ کارکردن و مامەڵەکردن لەگەڵ بەهای ئەبستمۆلۆژی و دەستکەوتنی شێوگی ماتماتیکی گونجاو بۆ کارکردن پشت بەو حەقیقەتە دەبەستێت کە بەهای زانیارییەکان لە سروشتی ناوەڕۆکەوە سەرهەڵدەدات کە دەکرێت لەرێگەی چالاکی یان پرۆسەیەکەوە بەرهەمبهێنرێت بۆ بەرهەمهێنانی سوود و دەستکەوتی ئابوری.

ئەگەر ویستمان بزانین بڕی تێچووی ماددەی مەعریفە چەندە و چۆن دابەش دەبێت دەبینین بۆ ئەم تەوەرانە دابەش دەبێت:

تەوەرەی یەکەم: بڕی پەرەسەندن و دروستکردنی ناوەڕۆکی زانیاریی یان ئەبستمۆلۆژی.

تەوەرەی دووەم: بڕی تێچووی بازاڕیی بۆ ئاڵوگۆڕپێکردنی زانیارییەکان.

تەوەرەی سێیەم: بڕی تێچووی کۆکردنەوەی زانیارییە پەخشکراوەکان لە سیستمی زانیارییدا، وێڕای ئەم تەوەرانە هەندێك بەشی دیکە هەن پشت دەبەستن بە بەرهەمهێنەری زانیارییەکان و سروشتی ئامانجە وێناکراوەکان بۆ نەخشەی بەرهەمهێنانیان.

بەمـــشێوەیە هاوکێـــشەی ماتمـــاتیکی بـــۆ وەسـفکردنی بـەهای زانیارییـەکان بەشـێوگە گـشتیەکەی بەمشێوەیە دەبێت:

بـــەهای زانیـــاری = نەخـــشە " سروشـــتی زانیارییـەکان، بەکارهێنـەر، ئامانجـەکانی بەکارهێنـەر یـان دامەزراو، کردارەکان، سوود و دەستکەوت ".

بەڕێوەبردنی ئەبستمۆلۆژی:

بـەڕێوەبردنی ئەبـستمۆلۆژی لـە کۆمـەڵێك کـردار پێکـدێت کـە ئامانجیـان دەسـتکەوتنی زانیـاری یـان بەکارهێنانیـەتی بـۆ بەدەسـتهێنانی دەسـتکەوتی ئـابوری هەســـتپێکراو، لەبـــەر ئـــەوە سیـــستمی بـــەڕێوەبردنی زانیارییەکان لەو پڕۆسەو تەکنیکانە پێکدێت کە بە پشت بەسـتن بـە روانگـەو سـتراتیژیی دامـەزراوەیی دەخرێتـەوە بـەرفرمان بەشـێوەیەك زانیـاری زانـستی و جێبـەجێکاری پێویـست بـۆ چارەسـەرکردنی ئـەو کێشانەی دێنـە بـەردەم کارمەندان لە شوێنی کارەکانیاندا دابین بکات، بەمشێوەیە سـوود و دەسـتکەوتەکانی لێوەردەگیرێـت و روخـسارەکانی میکانیزمی مامەڵەکردن لەگەڵ وردەکانیاندا دیاریـدەکات و ئەمـەش دەبێتـە هـۆی بەرزبوونـەوەی ئاسـتی سـەرمایەی مرۆیی و قوڵبوونەوەی شارەزایی سەبارەت بە سەرچاوەی زانیارییەکانی لەبەردەستدان ئەمەش لەپێناوی زامنکردنی توانـای کێبڕکـێ و بـەردەوامبوون لـە وەسـتان لـە ریزەکـانی پێشەوەدا بەشێوەیەکی گشتی سەرمایەی زانیـاریی لـە دوو توخمی کارلێکراو لەگەڵ یەکدیدا پێکدێت:

توخمی مرۆیی کە لەگەڵ ئەبستمۆلۆژیدا کارلێك دەکـات و وەریـــدەگرێت و بـــۆ واقیعـــی هەســـتپێکراو و بەرجەسـتەو سـەرکەوتنی بـەردەوام دەیگـۆڕێت، لەگـەڵ ئـەو زانیارییانەی لە بەرهەمهێنانی مرۆییدا خۆی دەبینێتەوە لـە هزر و دەستکەوتە فیکرییەکانی مرۆڤایەتی و داڕشتنەوەی ئـەو پرسـیارانەی بـێ وەڵامـن سـەبارەت بـە بـاڵابوونی مـرۆڤ بەسەر سروشتی دەوروبەری خۆیدا.

سۆزە

دڵێکی بچکۆلە کە بۆ ژن گونجاوە:

فلۆریـــدا: تۆژەرەکـان دەڵـێن کـە ئـامێرێکی بـچکۆلە دەتوانرێت بچێنرێت یارمەتی دڵ دەدات بۆ پاڵ پێوەنانی خـوێن ،هیـوای ئـەوەی لێـدەکرێت کـە ئـەو ژنانـەی نەخۆشـیەکانی دڵیـان هەیـە بیانهێڵێتـەوە لـە ژیانـدا تـا کەسـێك دەدۆزنـەوە پـاش مردنـی خـۆی دڵـی ببەخـشێتە کەسێك کە پێویستی پێبێت.

ئـامێرە نوێیەکـە نـاوی (مارتمیـت 11) کـە کۆمپانیـای سـۆرانیك کـۆرپ دروسـتی کـردووە کـە بـۆ پیـاو و ژن گونجاوە زۆر زۆر لەو ئامێرانە بچوکترە کە ئێستا لـەو بارەیەوە بەکاردێن ،چونکە لەوەو پێش کۆمەڵێك ئامێر دروست کرابوون و بـەکاردەهاتن بۆ ئـەو کەسانەی کـە دڵیـان پێویـستی بـە گـۆڕان هـەبوو هـەتا کەسێك پەیدا دەبـوو کـە پـاش مردنـی دڵەکـەیان دەردەهێنـا (واتـە لەسەرە مەرگدا).

سەرۆکی تیمی لێکۆڵینەوە دکتۆرە رۆبەرتا یۆگایف کە بەڕێوەبـــەری پزیـــشکیە بـــۆ نەخۆشـــیەکانی دڵ لـــە پـەیمانگای تەکـساس بـۆ دڵ لـە هیوسـتن دەڵێـت: " زۆربـەی ئـەو ژنانـەی کـە چـاوەڕێی دڵ بەخـشەرێکیان دەکرد دەمردن".

ئێستا ئەم ئامێرە نوێیە بە پاتریەکەوە ئیش دەکات کە دەکەوێتـە دەرەوەی لـەش و ئامێرەکـە خـۆی لەسـەر سکۆڵەی چەپ دەچێنرێت یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کـە دڵیـان بەباشـی کارناکـات و هـیچ چـارەیەکیان لەبەردەمـدا نییـە تـەنها ئـەوە نـەبێت چـاوەڕێی دڵـی کەسێکی دی بکەن.

دکتورە ئان یۆلگەر لە زانکۆی کالیفۆرنیا لـەو بارەیـەوە ئـەویش دەڵێـت: "ژنـان لەبـەر ئـەوەی کـە بەگـشتی قەبارەیان بچوکترە لە پیاو ئەو ئامێرە گەورانەی جاران بۆیـان بـاش نـەبوو و بەتـەواوەتی نەدەگونجا ،بەڵام ئـەو ئامێرە بچوکە زۆر لەبارە بۆیان".

هەروەها دەڵێت: "دەتوانین بڵێین ئەمە تیشکی هیوایەکە ،چونکە ئامێرەکـە ئێستا لەبەردەستدایەو هـەموو ئـەو نەخۆشـیانەی بیانـەوێت کـە فەرمانـەکانی دڵیـان بگەڕێننـەوە دۆخـی جارانیـان و پێویـستیان بـە دڵێکـی نوێ نەبێت ئەم ئامێرە زۆر بۆیان گونجاوە "

دەوروبەری ساڵی 1000 تا 1200ی زاینی سیمیا، لە خۆرهەڵاتەوە دەچێت بۆ خۆرئاوا

جەمال عەبدول

هونەرەچینییەکان، لەوکووچەو کۆڵانانەوە گەیشتتە دنیا، وەك بەکارهێنانی باروووت لە بۆمباو مووشەکدا، لەوکاتەدا هیند لەرووی بازرگانیو سیمیاوە چالاك بوو، (سوکرانیتی) نووسرا، کەچەند رێگەیەکی دروستکردنی بارووتی تێدابوو، سیمیاگەرە موسوڵمانەکان، وەك پێشوو بەرهەمهێن نەبوون، بەڵام بەهرە و بەخششەکانیان لەڕێی بازرگانی و وەرگێڕانەوە، گەیاندەخۆراوا.زانیاریگۆڕکێ، یەکبینە بەرەوتێکی رێكو پێك نەبوو، لەسەرەتای سەدەی سیازدەیەمدا، خاچپەرستان بەهاندەری هەمەجۆر وەك کنەکردنی سامان وئیرەیی شارستانی و پەرۆشی ئایینی، هێرشیان کردە سەر قوستەنتینییەو،تاڵانیان کردو سووتانیان و دەستکەوتی زۆر یان بوو، کوشتارێکی زۆر یان کردو زۆرکەسیان زەوت کرد، گەنجینەکانی کتێبیان کردەپێخوست، بەڵام خاچپەرستانی ڤینیسیا، کە دواتر پەیوەندییان کرد، چوونە پاڵ هێرشی خاچپەرستان، بەهای کتێبیان زانی و هەوڵیان دا هەندێکی رزگار بکەن، بەڵام زۆربەیان لە ناوچوونو، جۆگەی ئەو زانست وزانیارییانەیان لەگەڵ خۆیان بڕیبوو کە خۆراوایان دەبەست بە خۆرەڵاتەوە و لە قوستەنتینییەدا خۆی دەنواند.

بێئەوەی بنوارینە ئەو رێگەیەیکە زانیاری لێوە گەیشیتۆتە خۆراوا، زۆربەی زانیارییەکان کەوتنەلای ئەکادیمییە نوێیەکان لە دامەزراوە نوێیەکاندا، لەڕووی مێژوییەوە ئەوان کارێکی ژیرانەیان جێبەجێ کردووە، کە هەر ئەوەیشیان لێ چاوەڕوان دەکرا، دەستیان کرد بەکۆکردنەوە نووسینەوەی هەر چییەکیان دەزانی، کۆن بوایە یان نوێ بەشێوەیەکی چڕوپڕوخۆش، دەستیان کرد.

به نووسینی فرەزاننامە(موسوعە)

فرەزانان:

فرەزاننامەکانی ئەو سەردەمە، بەوجۆرە نەبوون کە ئیستا ئێمە دەیان بینین، بەدەگمەن ناونیشان و سەرناوو سەرەبابەتیان تێدابوو، هەندێکجار، زۆربەگران دەتوانرا بابەتە بەرودواکان لێك جیابکرێتەوەو، ناونیشانو چاوگو رێزبەندیی ئەلفبایی بابەتەکان نەبوو، لەبەر ئەوەی

ئەو فرەزاننامانە، پێش داهاتنی چاپگەری کۆکراونەتەوەو، دەستنووسن، فرەزانان خۆیشیان پیاوانی کلێسە بوون، بەڵام هەندێکیشیان پەرستار بوون و هەندێك جاریش فرەزاننامە، ئەرکێکی مەزن بوو، سەراپای تەمەنێکی دەویست.

بارسۆئۆمێوی ئینگلیز و ڤینسنتی بۆفی

بارسۆلۆمیۆی ئینگلیز، بە نموونەی ئەم وەچەیە دەژمێردرێت و، لەوەئەدەچێت لە فرەنسیسکانەکان بێت، لە زانکۆی پاریس دەرسی– وتۆتەوە، فرەزاننامەکەی" کتێبی رەوشتی شتەکان" کە لە نۆزدەبەرگ پێك دێتو، گەلێك سەرچاوەی گریکی و عەرەبی تێدابەکارهێنراوە، بارسۆلۆمیۆ، لە فرەزاننامەکەیدا،(بیردۆزی توخمەکانی) ئەرستۆو بیردۆزی گۆگرد–جیوەی عەرەبی نووسیوە، هەروەك نووسیوێتی گۆڕدران دەبێت، بەڵام کارێکی بەگران دەستکەوتە.

بەڵام ڤینسنت، کەرە بەنێکی فەرەنسایی دۆمنیکاو مامۆستای تایبەتی دوو کورەکەی لویسی نۆیەم بووە، فرەزاننامەکەی "مەزنە ئاوێنە"ی بە –"30"ساڵ نووسیوە، مەبەستی لەوشەی"ئاوێنە" ئەوە بووە کە فرەزاننامەکە، بۆ جیهانی دەردەخات، کەچی لەسەر بووەو پێویستە چی لەسەر بێت"100"، بەڵام ووشەی"مەزن"، هەردەبێت مەبەستی دە هەزار بەش بێت لە "80" بەرگی فرەزاننامە–یەکدا بووە ،ڤینسنت، لە کارەکانیدا، لە مێژوو دواوە، هەر لە دروستبوونی زیندەوەرەوە تاسەر دەمی لویسی نۆیەم و مێژووی (سروشت و هەموو ئەو زانستانەی لەوکاتەدا لە خۆراوا ناسراون کورت کردۆتەوە و سوودی لە300 کتێب وەرگرتووەو)ی لە ئەدەب ویاساو سیاسەت و رامیاری دواوە، "مەزنە ئاوێنە"، زانیاریی دەربارەی سیمیاوکیمیا تێدابووە، بەڵام ئەو زانیاریانە، بەشێوەی بلینی نووسراونەتەوە، لێی نەکۆڵراوەتەوەو لێك نەدراوەتەوە، دەبوو ئەو زانیارییانە، چاوەڕێی کۆمەڵە تۆژیارێکی تریان بکردایە، کە بەکۆمەڵپێیان و تراوە قوتابخانەیێتییەکان﴿(سکولاستییەکان) scholastic ﴾، بۆ ئەوەی لێی بکۆڵینایەتەوە و لەگەڵ ئاینییە ئاسمانییەکاندا (وەك جوویەتیو مەسیحێتی) بیانگونجاندنایە، قوتابخانەیێتی جوو و مەسیحی هەبووە، بەڵام مەسیحێتییەکان کاراو کاریگەر تربوون.

قوتابخانەیێتییەکان (سکولاستییەکان)

ئەو کۆڵیارانە، رێنماییان لە (قوتابخانەیێتی سکولاستێتیscholastism) وەرگرتە، کە فەلسەفەیەکە، فێری فێرخوازان دەکراو دەیوت: باشترین بەڵگە ئەوەیە، کە لە (پەنا)وە کۆمەککراوبێت، لە ئەوروپای سەدەی سیازدەیەمدا، باڵاترین دەسەڵاتو (پەنا) دەسەڵاتی کتێبی پیرۆز بوو ئینجا باوکانی کڵیسە،ئینجا راڤەی سکولاستییەکان و ئینجا ئەرەستۆ.

پەرۆشی قوتابخانەیێتییە (سکولاستتەکان) بۆ (پەنا)، هانی زوو بە سادەیی بادەرپێکردنی دا، ئەوەیش کاری کردە رێگەی بیرکردنەوە تاچەند سەدەیەکی بەرودوا، قوتابخانەیێتییەکان، باوەڕیان بە ئەستێرەوانیو جادوو و تەڵەکەبازی و گیان ئامادەکردن و توانست و کاریی گیانەوەرو ئەستێرەو ئەو گەوهەر و بەردانە هەبوو کە لەبارەیانەوە، لەبەر هەمە عەرەبییەکاندا خوێندبوویانەوەو شوێنکەوتوانیان بیرەکانیان نەمرکردو یاددەکردەوە، قوتابخانەیێتییەکان بەبڵاوکردنەوەی زانیارییەوە زۆر ماندوبوون، بەڵام دەیشگونجێت، ئەم بیرۆکانە بووبێتنە کۆسپ لەرێی گەشەکردنی بەرنامەیی بیرکردنەوەی زانستی و رەنگە لە هەموو قوتابخانەیێتییە نوێیەکان کاریگەر تر، لە زانستە پەزیشکییەکاندا، ئەلبێرتی گەورەبوو بێت .

ئەڵبێرتی گەورە

ئەلبێرتی گەورە، کوڕە گەورەی خێزانێکی دەستڕۆیشتووی خانەدانەکانی ئەڵەمانیابوو، وای لێ دەگێڕنەوە، زۆر کورتە باڵابووە و ئەگەر تێکڕای باڵا لەم سەردەمەدا پێنج پێبێت، ئەوا دەبێت بە پێوانەی ئەمڕۆ، زۆر کورت بووبێت، لە بیستەکانی تەمەنیدا، چووە ناو رەبەنە دۆمینییەکانەوەو نێردرا بۆ دیرێکی دۆمینیکانیی سەر بە زانکۆی پاریس و بەکارە گریکی و عەرەبییە وەرگێڕدراوکان ئاشنابوو، بوو بە هاوبیری رەوتی سکولاستییەکان (قوتابخانەیێتییەکان)پاش ئەوەی دۆمنیکان کەوتنەبەر بێبەشکردنی کڵێسایی، بەهۆی باوکانی کڵێسەوە، کە کارەکانی ئەرەستۆیان وتۆتەوە لە فەلسەفەی سروشتیدا، دڵنیابوون کەشتێکی گرنگی تێدایەو داوایان لە ئەلبێرت کرد، بنەما سەرەکییەکانی ئەرەستۆ، بەلاتینی راڤە بکات، بۆ ئەوەی کە خوێندرایەوە

تێی بگەن، بەو جۆرە ئەلبێرت -بەو داوایە- دەست بەکاربوو، بۆ ئەوەی لقەکانی زانست وای بکات "لاتینەکان لێی تێ بگەن" کە زانستی سروشتی و ژێربێژی و ڕەوانبێژی و بیرکاری و گەردوونزانی و ئاکارو ئابووری و سیاسەت و میتافیزیکا بوو.

لە هەموو کارە ناسراوەکانی ئەرەستۆ دواو نووسی و (کارە ڕەسەن یان وەرگێڕدراوەکان) و ڕەسەنەکانی داڕشتەوەو درێژەو بینین و بۆ دەرکەوتن و تاقیکردنەوەی خستنە سەر (لای ئەلبێرت کردەی بینین و وەسف و دابەشکردن)، بۆ ڕێزگرتنی هزری باوکانی کڵێسە، ئەلبێرت ئەیوت "من تەنیا ئەرەستۆ ئاسان دەکەم پشتگیریی ناکەم".

ئەلبێرت، زانیارییە زانستی و فەلسەفییەکانی بەشێوەی فرە زاننامە، تۆمارکردو ئاماژەی بۆ ئەوە کرد کە جیوە، جۆرە ژەهرێکە "ئەسپێ و ڕشك و شتی تری وا، کە پیسیی کون و کەلەبەر پەیدا دەبێت"، لەناو دەبات.

خووی ڕۆژانە خۆشتنی خۆرەڵات، لە کەشی ئەوروپای سارددا، بنچی دانەکوتا، هەرچەندە کەمێك بڵاوبووەوە لەگەڵ گەڕانەوەی خاچپەرستاندا، بەڵام کارێکی ئەوتۆی نەکردە ئەوروپاییەکان، ئەلبێرت، لەبارەی "شتە سەرسووڕهێنەکانی جیهانەوە"، هەندێ پڕوپووچ ئەنووسێت: "ئەگەر پیسی و مێوی گوێچکەی سەگ، هەڵبسووڕێت لە پڵێتەیەکی لۆکەی نوێ و بگیرسێنێت...، سەری ئامادەبووان بیموو دەرئەکەوێت، بەڵام هەندێ زانیاریی هونەرییشی تۆمارکردووە، وەك ڕەچەتەی ئامادەکردنی مەرەکەبی بریسکەدار، کە لە زراوی کیسەڵ و کرمە بریسکەدارەکان ئامادە دەکرێت، (ڕەنگە زەرداو، بۆ دروستکردنی شیراوگی کرمە پرشنگدارە بەدبەختەکان، بەکارهێنرابێت).

لەگەڵ ئەوەی ئەلبێرت باوەڕی بەکەسایەتییە پەناگەییەکان هەبوو، بەڵام بەلایەنی کەمەوە ڕەخنەی لە هەندێ شت ئەگرت، کە هەندێ شتی شوێنگومانی لە کتێبێك وەربگرتایە (وەك شینە شاهۆی ئاسنخۆر) بەوردیی ئەوەیشی ئەخستە سەر، کە شتی وای لە لەراستیدا نەدیوە، یان ئەیوت: "لەوێ بووم و خۆم بینیم ڕوویدا".

ئەلبێرت، لەو باوەڕەدابوو، وەك کەسی تر باوەڕی وا نەبوو، زانست زۆر لەوە گەورەترە، کە ئەرستۆ هێناویەتی و، زۆر بایەخی بەسیمیا ئەدا، بەڵام گومانی لە گۆڕانکارییەکان هەبوو "خۆم زێڕی سیمیاییم تاقی کردەوە، بینیم پاش شەش حەوت جار سووتان، ئەگۆڕدرا بۆ سووتوو (هاڕدراوە)، بەڵام لە ئەنجامدا پاشەکشێی لێ کردو، لایەنی دەسەڵاتی (پەنا)ی گرت و دەربارەی زێڕو ئاسنی سیمیایی نووسی، وەك دوو ماددەی ڕاستەقینە، بەڵام ئەوەیشی خستە سەرو وتی: "ئەم ماددانە، هەندێ ڕەوشی ماددە سروشتییەکانیان ناتەواوە"، بۆ نموونە: (ئاسنی سیمیایی، ڕەوشی موگناتیسیی نەبوو)، لەگەڵ ئەوەیشدا ئەلبێرت باوەڕی بەوە هەبوو کە باشترین زانیاری ئەوەبوو کە سیمیاییەکان هێنایان، لەچاو ئەو زانیارییانەدا کە بیرکارییەوان و ئەستێرە ناسان هێنایان.

ئەلبێرت، بوو بەکەسایەتییەکی بەڕێزو ناوبانگێکی جوانی هەبوو، پەنایەك بوو بۆ کاروبارە ڕاستەکان، چونکە بیست ساڵی تەواوی، بەدەم تەواوو سازکردنی لێدوانی جۆراوجۆرەوە بەسەربرد.

وتەکانی بەتەواوی وەرئەگێڕان، وەك لەگەڵ فەیلەسووفەکانی عەرەب و ئیسلام ڕوویدا، تەنانەت لەگەڵ ئەرەستۆیش، ناوی ئەلبێرت، لەگەڵ ڕێزو پەناگەییدا پەیوەست بوون، تۆمای ئەکوینیی بەناوبانگ یەکێك بوو لەپەیامبەرانی.

ئەلبێرت وای بەباشتر ئەزانی، کە خۆی بۆ دەرس وتنەوەو فێرکردن و نووسین و لێکۆڵینەوە تەرخان بکات، بەڵام هەروەك تا ئێستاش لە ناوەندی ئەکادیمیدا ڕووئەدات، لەبەرئەوەی لە تۆژینەوەدا سەرکەوتوو بوو، هەر ئەبوو لە پێشەکی نووسینی یادداشتنووسیندا سەرکەوتوو بێت.

بۆیە ئەلبێرت چووە بواری کارگێڕییەوەو، ئەوە ڕێگەی پێڕەوکراو خوێندەوارانی ئەو سەردەمە بوو، دامەزراندنی ئەلبێرت لە بالاترین دەسەڵاتەوە بوو، لە خودی پاپاوە، وەك ئەلبێرت نووسیویێتی، کە ئەچوو بۆ گەشتە فەرمییەکانی، بۆ ئەوەی بەهەرێمەکانی جەرمەنستاندا بگەڕێ کە لە ژێر چاودێریی ئەودا بوو، بەپێی پەتی (پێخاوسی) ئەچوو، وەك هێمای بێفیزی لەرەبەنێتیدا، پێڕەوی ئەکرد، چونکە دینداریکی دڵسۆز بوو.

لە کۆتاییەکانی ژیانیدا، ئەلبێرت گەییشتە پایەیەك، کە بەئازادی ئەیتوانی ئیشەکانی خۆی هەڵبژێرێت، کە پێی ئەسپێردرا، بۆیە گەڕانەوەی بۆ دەرس وتنەوەی هەڵبژارد، بەڵام لە گەشتەکانی ئەوروپایدا،

بەردەوام بوو، لەسەر داوای پاپا، بۆ ئەوەی ئامۆژگاریی چینی خانەدانەکان بکات و، گفتوگۆیان لەگەڵ بکات، کە کۆمەکی هێرشەکانی خاچپەرستلن بکەن، چیرۆکێك هەیە ئەڵێت: "کاتێك ئەلبێرت، رەبەنێکی لاو بوو، زیرەك نەبوو، بەڵام مریەم خۆی پیشان داو پێی وت یارمەتیت ئەدەم بۆ ئەوەی پێشکەوتووبیت و، داوای لێکرد کە لە نێوان دینداری و فەلسەفەدا کامیان هەڵئەبژێریت؟، فەلسەفەی هەڵبژارد، مریەمیش، بەڵێنی دایە کە ئاواتەکەی بهێنێتە دی، بەڵام ئەو هەڵبژاردنەی بۆ دەستەبەر نەکرد و پێشبینی کرد کە بگەرێتەوە بۆ کەودەنییەکەی یەکەمی پێش مردنی، ئەڵێن ساڵی 1278 تووشی خەڵەفانی پیری بوو، ساڵی 1280 کۆچی دوایی کرد.

تاقیگەرییەکان

سەردەم، شنەیەکی تاقیگەریی پێوە بوو، لەگەڵ ئەوەیشدا کە پشت پێ بەستنێکی نزیکە تەواو هەبوو بەپەناگە، تاقیکردنەوەکان (کە کاتی خۆی هەموو چەمکەکانیان ئەلەرزان) تێکەڵبوون بەپێشبینی و تەکنیکێکی دوور لە تەواوی هەبوو، ئەگەر بەشێوەیەکی ئەدەبی گوزارشتی لێ بکەین و، ئەتوانرێ ئەو کۆت و پەیوەندانە، لەکاری تاقیگەرییەکاندا تێبینی بکرێن، وەك رۆجەر بیکۆن و ئەو نووسینانەدا کە ئەدرێتە پاڵ رامۆن لۆل.

رۆجەر بیکۆن

رۆجەر بیکۆن، پێیشیان ئەوت، دکتۆر میرابیلیس (مامۆستای مەزن)، ساڵی 1214، لە خێزانێکی دەستڕۆییو لەدایك بوو، لەسەر کلاسیکەمەنی و ئەندازیاری و ژمێریاری و موزیك و گەردوونزانی مەشقی پێ کرا، ئینجا لە ئۆکسفۆرد بوو بەفرانسیسکان، بیکۆن، تۆژینەوەکانی ئۆکسفۆردی، لەسەر بیرکاری و رووناکی و سیمیا چڕکردەوە، هەروەهایش لەسەر زمانەگریکی و عیبری و عەرەبی، لە رۆژگاری ئەودا، باشتر وابوو، پیاوانی ئایین، بایەخ بەئاییننداری بدەن نەك زانست و، بۆنافینتۆرا گەورە برا فرەنسیسکانەکان ئەم هەلوێستەیان بەتوند وەرگرت و، وتیان: "درەختی زانست، فێڵ لە زۆر درەختی ژیان ئەکات، یا ئەیخاتە بەر ئازاری زۆری بەرزەخ".

بەڵام بیکۆن، لەسەر رەوتی خۆی بەردەوام بوو، کە لە پاریس دەستی کرد بەوانە وتنەوە، زنجیرە دیدارێکی ناکاویشی لەگەڵ دەست پێ کرد بۆ کڵێسەکان، بەدرێژایی تەمەنی.

کە لەناکاو گەڕایەوە بۆ ئۆکسفۆرد، درێژەی‌دا بەبەختکردنی کات و کۆشش و ماڵی (بەزۆری ماڵی خێزانەکەی، چونکە نابێ فرەنسیسکانی سەرمایەی تایبەتیی هەبێت) بۆ کتێب یاریدەدەرەکانی و ئامێرو هاوڕێ فێرخوازەکانی.

هیچ کام لەم شتانە، بەشێکی ئیشەکەی نەبوو، لە کۆلیجی هونەر (لە خوێندنی زانستدا، مشت و مڕە ئەقڵییەکان، لە پێش تاقیگەرییەوە بوو) و یارمەتییشی نەدا لە پەیوەندییەکانیدا، لەگەڵ برا رەبەنەکانی، بەڵام بیکۆن باوەڕی بەو پەندە هەبوو کە ئاگر نەئەزانرا ئەسووتێنێ، تا یەکێك دەستی خستە گڕەکەیەوە.

لێرەدا کە ئەو بۆنەیە رێك ئەکەوێت، پێویستە چەند وشەیەك دەربارەی بارودۆخی گشتی بوترێ، بیکۆن وەك پیاوەکانی سەردەمی، باوەڕی وابوو کە هەندێ چەمك خۆیان روون و ئاشکران و پێویستییان بەتاقیکردنەوە نییە، کە ئەی وت: "ناتوانرێ هیچ شتێك بەدڵنیایی بزانرێت، بەهۆی شارەزاییەوە نەبێ"، مەبەستی ئەوەبوو شارەزایی باوەڕو پێشبینیی گیانی و سروشتی خوایی. بیکۆن، زانستە سروشتییەکانی دابەش کرد بۆ بیناراوو گەردوونزانی و سیمیا و کشتوکاڵ و پەزیشکە و زانستی تاقیگەری، بەوەیش بووە یەکێك لەو یەکەم کەسانەی تاقیگەرییان دانا بەپیشە، یان کاری سەربەخۆ، بیکۆن بەرێك و پێکی سەیری زۆر شتی ئەکرد، بەهۆی هاوێنە و ئاوێنەوەو بەهەتەری لە کێشەی فرینەوانیی کۆڵییەوە، بەبەکارهێنانی باڵی راوەشاو چەند تاقیکردنەوەیەکی سیمیای کردووە، رەنگە بیتوانییایە زۆرتر کار بکات، ئەگەر چاودێری وردکاریی زۆری سەرۆکەکانی نەبوایە.

بیکۆن، لە ئەندامی ئەو پێکدادانە دوورو درێژانەی لەگەڵ دەسەڵاتی پەنای فرەنسیسکانیدا، لە ناوەراستی سەدەی سیازدەیەمدا، لە ئۆکسفۆرد دەرکرا، بۆیە وای لێ هات، نەیتوانی درێژە بەتاقیکردنەوەکانی بدات و، هەستی کرد (وەك خۆی نووسیوێتی) کە نێژراوەو چەند نامەیەکی گەرموگوڕی نارد بۆ پاپاو، هەوڵی‌دا بەپلەو پایەی زانست و سیمیا قایلی بکات، لەبەرنامەکانی زانکۆدا، بیکۆن ئەی وت، ئامانج لە سیمیا "باشترکردنی هەموو شتێکە بەهونەر نەك بەسروشت" و لەسەدەی

سیازدەیەمدا، پێش سیمیاگەرە پەزیشکەکان کەوت، کاتێك وتی: "سیمیا هەر پارەو داهاتو شتی تری دیاری نەکراو بۆ دەوڵەت زۆرتر ناکات، بەڵام فێرمان ئەکات چۆن تەمەنی مرۆڤ درێژ ئەکەین، تا ئەو کاتەی سروشت بواری ئەدات"و، لە هەوڵێکیدا بۆ پشتگیریی بەڵگەکانی لای پاپا، ویستی کتێبێکی گەورە دابنێت بەشێوەی پوختەیەکی سەروبەری لێکۆڵینەوەکانی زانستە سروشتییەکانو بیرکاریو زمانو بینراوو ئەستێرەوانی، بەڵام بەهەڵە تێگەییشتو وای زانی کتێبەکە ئامادەیە، داوای دانەیەکی لێ کرد کە بۆی بنێرێت.

لەبەر چەند هۆیەکی نادیار، پاپا، داوای لە بیکۆن کرد کە بەنهێنی ئەو کارە بکات، رەنگە پاپا، وای زانیبێت، ئەو کتێبە زانیاریی بەسوودی تیایە)، ئەویش بیکۆنی تووشی کێشە کرد، فرمانەکانی پاپای جێبەجێ ئەکرد، لەوەدا کە ئیش لەزانستدا بکات، (واتە پێچەوانەی ئارەزووی سەرۆکەکانی بڕوات)، لە هەمان کاتیشدا فرمانی پێ کرا بوو ئەبێ کارەکە بەنهێنی بهێڵێتەوە، بەوەیش، تەنانەت بیکۆن نەیئەتوانی پێیان بڵێ ئەو ئیشە بۆ کێ ئەکات، لەگەڵ ئەو هەموو کۆسپەیشدا، بیکۆن بەشێوەیەکی سەرسوورهێن، کتێبە گەورەکەو بچووکترێكو سێیەمیش تەواو بکات، بەڵام لە چەپگەردیی رۆژگار، پاش ئەو هەموو رەنجە پاڵەوانانەیەی، پاپا مرد، بێئەوەی بتوانێ هیچ بەرهەمێکی بیکۆن بخوێنێتەوە، بەڵام ئێمە، ئەو کارانەی دیدێکی تیژبینمان پێ پەیدا ئەکات، بۆ زانیارییە کیمیاییەکان لەو سەردەمەدا، بۆ نموونە، بیکۆن لە کتێبە گەورەکەیدا باسی بارووت ئەکاتو ئەڵێ: "ئەو یارییە منالانانەیەی، کە لە زۆر شوێنی جیهاندا ئەکرێت، (ئەوەیە).. بەهۆی ئەو هێزەوە کە لەو خوێنەدایەو، پێی ئەڵێن (بیتر) (واتە نیتر) ناڵەو گرمەیەکی گەورەو تۆقێنەر پەیدا ئەبێت، ئەگەر لێك هەڵوەشا، فیشکەو وڕەیەکی لێوە دێت...، وا هەست ئەکەیت، لە ناڵەی هەورە گرمەیەکی توند گەورەترو رووناکییەکی لێ پەیدا ئەبێت، لەهەی بەهێزترین بروسکە بەتینترە، بەتێکەڵکردنی حەوت بەش خوێی (بیتر)و 5 بەش وارفنق (بندق) (خەڵووز)و 5 بەش گۆگرد، ئامادە دەکرێ، ئەم تێکەڵە ئەتەقێ ئەگەر رێگەکەی بزانرێ.

جاروبار، هێنانی باروت بۆ خۆراوا بەهی بیکۆن دائەنرێ، بەڵام ئەگەر بەراستی لە تەقەمەنیی یاری منداڵدا بەکاربێت، واتە بەکردەوە، باش ناسراوە.

ئەلبێرتی گەورە لە نووسینەکانیدا ناوی ئەباتو رەنگە ئەلبێرت زانیارییەکانی لە کتێبی "ئاگر، بۆ دوژمن سووتاندن"ی مارکۆس گریکۆس وەرگرتبێو رەنگیشە کتێبی "ئاگرنامە"، بۆ یەکەمجار لەسەدەی هەشتەمدا دانرابێت، بەڵام نەگەییشتبێتە ئەوروپا، تا سەردەمی بیکۆن، ئەو کتێبە باسی زۆر شت ئەکات، وەك ماددە سووتێنو ماددە فسفۆریو ئاگری گریکیو ئەو تەقەمەنییانەی ترکە نیتر (نیتراتی پۆتاسیۆم)یان تێدایە، رەنگە ئەو کتێبە جوویەك یان ئیسپانییەك یان جوویەکی ئیسپانی لەسەدەی دوازدە یان سیازدەدا نووسینێتی..!

هەرچەندە بیکۆن "رێگەی" بەکارهێنانی باروتمان پێ ناڵێت، بەڵام وەسفەکانی تری وەك رەچەتەی پوختەکردنی نیتراتی پۆتاسیۆم لە خەڵووز، زۆر ئاشکرایەو بەئاسانی جێبەجێ ئەکرێت، تەواو بەپێچەوانەی ئەو نووسینە سیمیاییانەوەیە کە لە سەدەی دواتردا هاتوون:

بەورییایی، خوێی (بیتر)ی سروشتی بشۆو خەوشەکانی لێ لابدەو لە ئاودا بی توێنەرەوەو لەسەر ئاگرێکی هێمن، بی کوڵێنە، لەکەفکردن ئەکەوێ، ئەوە واتە پوخت بووەو روون بۆتەوە.

ئەم هەنگاوانە چەند بارە بکەرەوە، تاگیراوەکە خاوێنو روون ئەبێتەوە، دی بنێ، خوێی (بیتر)ەکە بەشێوەی هەرەم لە ئاوەکە جیائەبێتەوەو ئەنیشێت، لە شوێنێکی گەرمدا وشکی بکەرەوەو ئەو بەردە بهاڕەو لە ئاودا نقومی بکەو لەسەر ئاگرێکی هێمن بی توێنەرەوە، گیراوەکە بکە بەسەر خەڵووزەکەدا.. ئەگەر گیراوەکە باش بێت.. ئەوا گەییشتووینەتە ئەنجام..

رۆی بکەو بەدەسکی دەسکەوانەکە تێکی بدە..
ئینجا هەموو ئەو بلووانە کۆبکەوە کە ئەتوانیت، بەدڵۆپاندنیش خۆت لە ئاوەکە رزگار بکە...

بەتەواوکردنی سێ کتێبەکەی، بیکۆن زۆر ئازایانە درێژەی بەناکۆکییەکانی دا، لەگەڵ سەرۆکەکانیداو ساڵی 1278 کتێبی "پوختەی سەروبەری خوێندنی فەلسەفە"، کە سەرزەنشتی کڵێسە ئەکات لە رۆما، بەرانبەر بەو گەندەڵیو چڵێسیو لە خۆباییبوونەی تووشی بووە، هەر لەو کاتەیشدا، گومان دەرئەبڕێ لە دەسەڵاتی (پەنا)، ئەو دەسەڵاتەیش گومان لەو ئەکاتو، لای وایە، نەك بەکینەوە ئەڕواننە بایەخپێدانی زانست،

بەڵکو هەندێ فەرمی، لەوە دوورتریش ئەڕۆن و ئەڵێن لەگەڵ گیانە شەڕەنگیزەکان هەڵس و کەوت ئەکات...!

لەکۆتایی سەدەی سیازدەیەمدا، بیکۆن درا بەدادگا، بەهۆی فڕەنسیسکانەکانەوە، بەتۆمەتی "داهێنانی گومان لێکراو" قەرزاربار کرا، روون نییە گیراوە یان نا لەسەر ئەوە (ئەوەیش بێگومان کارێکی بەئازار ئەبێت، بەهۆی بارودۆخی ئەو سەردەمەی بەندیخانەکانەوە)، یان چاوێری کراوەو لە ماڵەکەی خۆیدا دەست بەسەر بووە، بەگشتی بیکۆن تا کۆتایی سەدەی سیازدەیەم هیچی نەنووسیوە، کاتێك کتێبی "پوختەی سەروبەری خوێندنی لاهووت" دەرچوو، تا ئێستاش بەتەواوی رۆژی کۆچی دوایی بیکۆن نەزانراوە، بەماوەیەکی کەم دوای دەرچوونی ئەو کتێبە بووە، دوور نییە، بیکۆن لەگەڵ فڕەنسیسکانەکان رێك کەوتبێ، چونکە لە گرایڤریرز (کڵێسەی فرەنسیسکان لە ئۆکسفۆرد) نێژراوە.

مێژوونووسی کیمیایی (ر.ج بارتنگتۆن)، بەشێوەیەکی سەروبەرو جوان، باسی کەسایەتیی (بیکۆن)ی کردووەو ئەڵێت: "بیکۆن باش خۆی ناسیوەو زانیوێتی چ بەهرەمەندو بلیمەتێکە، ئەوەیش جێی پێخۆشبوونێکی ئاشکرانەبووەو، بەخۆڕایی نەبووە کە دوژمنیکان هەڵنەبژێردراون بۆ تۆمەتبارکردن و لێکۆڵینەوە لەگەڵکردنی، بەڵام یەکێك لە دوژمنیکان جاندارکی دادگایی کرد"، بارتنگتۆن لەسەری ئەڕواو جەخت لەسەر ئەوە ئەکات کە ئەو پەیمانە لە شوێنی خۆیدا بووە:

"هەریەکەی ئەلبێرت و رۆجەر، پیاوێکی ئازابون و زۆربەی ئەوەی نووسیویانە شوێنگومانێکی زۆرو بێزاری بوون لەلایەن کڵێسەوە، ئەلبێرت بەسەر زۆربەی ئەم ستەم لێکردنانەدا زاڵ بووە، چونکە هێمن و وریا بووە، بەڵام بیکۆن، بەزۆری هەڵەشەو توندو تیژبووەو، هەر خەریکی بڕوبیانوو هێنانەوە بووە، هیچ کەس لە پیاوەکانی کڵێسە کە دوای ئەوان هاتوون، نەیتوانیوە ئەو زانیارییە نوێیانەی کە ئەوان دۆزیویانەتەوە، فەرامۆش بکەن.

هەواڵ

ترس و تۆقین دەبنە هۆی جەڵتەی دڵ:

توێژینەوەیەك جەخت لەسەر ئەوە دەکات کە ئەو کەسانەی هەمیشە هەستێکی بەردەوامیان هەیە بۆ خەمۆکی و ترس و توڕەبوون زۆرتر تووشی کێشە دڵیەکان دەبن.

شیکاگۆ: کۆمەڵە توێژەرێك دەریان خست کە ئەو کەسانەی بەرەو رووی دڵە راوکێ و زۆر لێدانی ترپەکانی دڵ و زۆر خێرا بوونی هەناسەدان بوون چەندەها جار لە ئەنجامی رووبەڕووبوونەوەی ترس و خەمۆکی و توڕەبوونەوە ئەگەرەکانی توشبوون بە نۆبە دڵیەکان و جەڵتە تیایاندا زۆرتر دەبێت.

دکتۆر جۆردان ئەسمۆلەر لە نەخۆشخانەی گشتی لە ماسا چووتسی دەڵێت: "ئێمە لە توێژینەوەکەماندا ترس و دڵە راوکێمان خستۆتە ناو لیستی حاڵەتەکانی هەڵچوون ،ئەو نیشانە دەروونیانەی کە پەیوەندیان بەزۆر کردنی مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و لوولە خوێنەکان و مردنەوە داناوە".

تۆژینەوەکە کەلە گۆڤاری تۆمارەکانی پزیشکی دەروونی گشتیدا بڵاو بۆتەوە، دەڵێت: "تۆژینەوەکانی پێشوو وای داناوە کە ئەو کەسانەی هەستێکی بەردەوامیان هەیە بۆ خەمۆکی و توڕەبوون و دوژمنایەتی زۆرتر تووشی نەخۆشیەکانی دڵ دەبن.

بەڵام تۆژینەوەکە دەریخست کەسێ ئەوەندەی ئەو مەترسیانەی بۆ توشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ و جەڵتە لەماوەی (5) ساڵی رابردوودا لای 330 ژن دەریخست کەتووشی نۆبەکانی ترس و تۆقین بوونەتەوە زیاتر بووە .

ئەسمۆلەر دەڵێت: کۆمەڵێك هۆکاری زۆر هەن رەنگە لەناویاندا نیشانەکانی ترس و تۆقێن لەهەموویان زیاتر زیان بەلوولەکانی خوێن بگەیەنێت.

هەروەها دەڵێت: هەستکردن بەتۆقین و ترس لەوانەیە ببێتەهۆی هاندانی بەرهەمهێنانی پەڕەخوێنەکان کەئەوەش دەبێتەهۆی زیادبوونی مەترسی خوێن مەین و رەنگە ئەوەش ببێتەهۆی توشبوون بە کێشە دڵییەکان یان جەڵتە، لەوانەشە نۆبەکانی ترس و تۆقین دیسانەوە ببێتەهۆی کرژبوونی ئەو خوێنبەرانەی کەخوێن بۆ دڵ دەبەن کەئەوەش دەبێتەهۆی ئەوەی خوێن بەباشی نەچێت بۆ دڵ و لەئەنجامدا دڵ بوەستێت.

ڕۆڵی گیانەوەرانی کێوی لە گەشەسەندنی گەشتوگوزار لەپارێزگای سلێمانیدا

نووسینی: شیروان عومەر ڕەشید
مامۆستای جوگرافیای گەشتوگوزار
لەزانکۆی سلێمانی

مەبەست لەم فاکتەرە سەرجەم گیانلەبەرانی کێوی دەگرێتەوە بەبێ جیاوازی، وەك ڕووەکی خۆرسکن، لەگەڵ بارودۆخی ئەو ژینگە سروشتیەی تێیدا دەژین دەگونجێن، هەرچەند بەوە جیادەکرێنەوە کەتوانای جووڵەکردنیان هەیە، لەبەرئەوە ئەم ئاژەڵو باڵندانە کەمتر پەیوەستن بەژینگەی سروشتییەوەو پەنادەبەنە بەر شێوازی جۆراوجۆر لەپێناوی بەردەوامبوون لەژیاندا، هەندێکیان کۆچ یاخود خۆشاردنەوە دەکەن کاتێك هەست بەمەترسی دەکەن لەسەر ژیانیان لەلایەن ئاژەڵەکانی ترەوە یاخود بارودۆخی ژینگەیی ناوچەکە[1]،وەك کۆچی هەندێك ئاژەڵو باڵندە، لەزستانو هاویندا (کوێستانو گەرمیان) دەکەن، بۆ پاراستنی خۆیان لەزستانی ساردو هاوینی گەرمو توانای یاخود ئەگەری دەستکەوتنی خۆراكو جێگای گونجاو بۆ ژیان.

لەجیهاندا گیانلەبەرانی کێوی شوێنی تایبەتو بەرفراوانیان لەگرنگیو بایەخدان بەرکەوتووە، چونکە بەشێکن لەئابووری نیشتمانی زۆربەی دەوڵەتانو هەرێمەکان، ئەمە بێجگە لەپێگە شارستانیە زۆر گرنگەکەیو لەهەمان کاتدا هاوسەنگییەکی زیندووشە بۆ ژینگە سروشتییەکان[2].

نیشانە گرتنەوەو کوشتنو ڕاوکردنی زیندەوەرە کێوییەکان، لەگەڵ کێڵانی ڕووبەرێکی بەرفراوانی زەویوزارو وشککردنەوەی زەلکاوەکانو دروستکردنی بەربەرستو ئاودێریو لەوەڕاندنو بەرفراوانبوونی ئاوەدانی، ئەمە بێجگە لەپیسبوونی نێوەندی ژینگەیی (پیسبوونی خاكو هەواو حەوزەکانی ئاو) ڕۆڵێکی گەورەیان هەیە لەکەمبوونەوەی ژمارەی گیانلەبەرانو لەناوچوونی هەندێکیان لەجیهاندا[3].

باڵندەو ئاژەڵە کێوییەکانو ئەو ماسییانەی لەئاوی ڕووبارو دەریاچەکاندا دەژین لەلایەن گەشتیارانو هەڵسوڕێنەرانی چالاکییە گەشتوگوزارییەکانەوە بایەخێکی زۆریان پێدەدرێت، چونکە یەکێکە لەفاکتەرە جوگرافیە سروشتییە کاریگەرەکان لەسەر جووڵەی (بزاڤی) گەشتوگوزاری، بۆیە دەوڵەمەندبوونی هەر ناوچەیەك بەو سامانە بەفاکتەرێکی گرنگو یارمەتیدەر دادەنرێت، بۆ دروستبوونو گەشەسەندنی گەشتوگوزار[4].

بۆیە پاراستنی ژیانی ئاژەڵە کێوییەکان، بایەخی زۆربەی دەوڵەتانی جیهانی بەلای خۆیدا ڕاکێشاوە، ئەوەش بۆ چەندین مەبەست (زانستیو ڕۆشنبیریو ژینگەییو گەشتوگوزاری)یە.

لەبەرئەم هۆکارانەی باسمانکرد چەندین پارێزراوی سروشتی (محميات الطبيعية)و باخچەی نیشتمانی لەزۆربەی وڵاتانی جیهاندا سەریانهەڵداوە بەتایبەتی لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاو کەنەداو زۆربەی دەوڵەتانی ئەفریقیا، لەنێوان ساڵانی (1951-1957)دا، بەریتانیا (10) باخچەی نەتەوەیی دروستکروە، ساڵانە پێشوازی لەملیۆنەها گەشتیارو سەردانیکەر دەکات[5].

ئەم پارێزراوو باخچە نیشتمانیانە زۆربەی ئاژەڵەکانی لەنەمان ڕزگارکردووە، بەتایبەتی ئەوانەی ژمارەیان بەڕێژەیەکی بەرچاو کەمی کردبوو، چونکە لەکاتی ئێستادا زۆر لەو ئاژەڵە کێوییانەی وەك (کەری کێوی (زێبرا)و فیلو زەرافە...هتد) نابینرێن، تەنها لەناو پەرژینو باخچەی ئاژەڵە نیشتمانیەکاندا نەبێت[6].

لەساڵی(1974)دا، عێراق لەهەردوو کۆنگرەی نێودەوڵەتی هەرێمەکانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستو نزیكو کۆنگرەی کشتوکاڵی شەشەم بۆ پێشخستنی سۆسیالیستی لەبەغدا سازکرا، پێشنیازێکی پێشکەش کرد، بۆ دروستکردنی سێ سەیرانگای نیشتمانی بۆ ئاژەڵو باڵندە کێوییەکان لەباکورو ناوەڕاستو باشوور بەرووبەری (150)کم^2 بۆ هەر یەکێکیان، وەك هەنگاوی یەکەم لەوکاتەداو دواتر دروستکردنی چەندین (پارێزراوی نیشتمانی گەورە) لەقۆناغەکانی دواتردا، ئەوەش لەپێناو پاراستنی ئاژەڵو باڵندە کێوییە دەگمەنەکان (ناوازەکان)لەعێراقدا لەمەترسی لەناوچوونو نەمان[7]. بەڵام هیچ کام لەم پێشنیارانە بەهۆی ئەو بارودۆخەی کوردستان و عێراقی پێداتێپەڕین جێبەجێ نەکران، ئێستا پرۆژەیەك لە لەلایەن وەزارەتی کشتوکاڵو ئاودێرییەوە لەبەڕێوەبەرایەتی پاراستنی سروشتی کوردستان ژێر لێکۆڵینەوەدایە، بۆ دروستکردنی (پارێزراوێکی سروشتی) لەناوچەی قەرەداغ[8].

نابێت ئەوەمان لەبیربچێت، فاکتەرە جوگرافیە سروشتیەکان کاریگەری گەورەیان لەسەر شێوەو جۆراوجۆرییەتی ئاژەڵەکانو باڵندە کێوییەکان هەیە، بۆ نموونە ئاووهەوا بەشێوەی ڕاستەوخۆو ناڕاستەوخۆ کاردەکات، لەڕێگای کاریگەری بڕی ئەو بارانەی دەبارێت لەسەر جۆرو چڕیو چەندایەتی ڕووەکەکان، کە ئاژەڵەکان بۆ خۆراکی خۆیان پشتی پێدەبەستن، هەروەها جیاوازی لەئاووهەواشدا بەپێی وەرزەکانی ساڵ دەبێتە هۆی کۆچکردنیان یاخود کەمبوونەوە یان زۆربوونی خۆراکەکایان، کەدواتر کاردەکاتە سەر ئەو ئاژەڵە گۆشتخۆرانەی لەسەر ئاژەڵە گیاخۆرەکان دەژین.

لەبەرئەوەی گیانلەبەرە کێوییەکان لەخواردنی ئەوجۆرە ڕووەکانەی بەکاریدەهێنن جیاوازن، هەندێکیان ڕووەکە گەورەکان یان دارەکانیان پێباشە، هەندێك تریان ڕوەکی بچوكو گژوگیاکانیان پێباشترە، ئەمەش پێی دەوترێت (استساغه الحيوانات) پشت بەستنی ئاژەڵەکان بەڕووەکێکی دیاریکراو کەبەتایبەتمەندە ڕوەکیەکان کاریگەردەبێت[9].

بەواتایەکی دی هەر کاتێك ژینگەی جوگرافی جۆراوجۆر بێت واتە ژینگەی ئاویو دارستانو شاخاویو دەشتی...هتد باشترە، چونکە چەندین ئاژەڵی هەمەجۆرو ناوازەو باڵندەی کێوی لەخۆدەگرێت.

ناوچە شاخاوییەکانی هەرێمی کوردستانی عێراق، لەنێوانیاندا ناوچەی لێکۆڵینەوە تاکە ناوچەیە لە عێراقدا، تاوەکو ئێستا هەندێك ژیانی کێوی دەگمەن تێدابێت،

دەرەنجامی ئەو شوێنە جوگرافیەی هەیەتی کەوتوەتە نێوکۆچی ساڵانەی باڵندەکان لەباشور بۆ باکورو بەپێچەوانەشەوە، لەگەڵ پێکهاتەکانی سەرڕووی زەوییە جۆراوجۆرەکەی یارمەتیدەرە بۆ پاراستنیان، جگە لەمامناوەندی ئاووهەواو بوونی ڕووپۆشی ڕووەکی چڕو هەمە جۆرو دەرامەتی ئاوی پێویست...هتد، بووەتەهۆی جۆرێك لەدەوڵەمەندی ناوچەکە بەگیانلەبەرە کێوییەکان کەبەفاکتەرێکی گرنگ دادەنرێت بۆ ڕاکێشانی ژمارەیەکی زۆری گەشتیاران لەناوخۆو دەرەوەی هەرێم، لەوانەی نیشانەگرەکان و ڕاوچی بەتایبەتی لە(14) ساڵی ڕابردوودا، لەگەڵ بەرزبوونەوەی چڕی دانیشتوان و کەمبوونەوەی ڕووبەری دارستان و لەوەڕگاکان...هتد.

لەگەڵ ئەوەشدا ناوچەی لێکۆڵینەوەکە بەچەندین جۆری باڵندەو ئاژەڵە کێوی و ماسی هەمەجۆر دەوڵەمەندەو ئاژەڵە دڕندەو مەترسیدارەکان لەسەر ژیانی مرۆڤ تێدا نەماوە، بەلام تێبینی کەمی لێکۆڵینەوەو توێژینەوەی تایبەت بەژمارەو جۆرو دیاریکردنی شوێنی حەوانەوەو یاخود کۆکردنەوەیان لە جێگایەکی تایبەتیدا دەکرێت[10]، بۆیە لەسەر لایەنە پەیوەندیدارەکان بەپەلەو کاری بێووچان بکەن بۆ پاراستنی ئەو ژیانە کێوییەی ماوە لەگەڵ نەوەکانیان و گەشەکردنیان و دارشتنی یاسای زۆر توند بۆ پاراستنیان، تاببێتە سەرچاوەیەکی باش بۆ گەشتوگوزارو ئابوری نیشتمانی، بەتایبەتی خەسڵەتەکانی ژیانی کێوی لەناوچەی لێکۆڵینەوە تایبەتمەندێتی خۆی هەیەو جیاوازە لەناوچەکانی تر پێشتر ئاماژەمان پێدا.

دەتوانین ژیانی کێوی لەناوچەی لێکۆڵینەوە بەم شێوەیەی خوارەوە دابەشبکەین:

یەکەم-ئاژەڵە کێوییەکان.

دووەم-باڵندە کێوییەکان.

سێیەم-ماسییەکان.

یەکەم-ئاژەڵی کێوی:

لەناوچەی لێکۆڵینەوە چەندین جۆر ئاژەڵی کێوی هەیە، لەنێودەشت و دارستان و گژوگیا و ئەشکەوت و دۆڵ و شاخە بەرزەکان و دوورەدەستەکان دەژین، لەبەرئەوەی ژینگەی جوگرافی جیاوازی هەیە، جۆری ئاژەڵەکانیش دەگۆڕێت و هەمەجۆر دەبێت لەبچووکەوە بۆ گەورەو لەگژوگیاخۆرەوە بۆ گۆشتخۆرەکان، لەگەڵ ئەوەی هەر ژینگەیەك کۆمەڵێك ئاژەڵی خۆی هەیە، بەلام لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لەئاژەڵەکان لەیەك ژینگەدا تێەڵبوون و ژیانی کێوییان بەسەردەبەن. بڕوانە خشتەی ژمارە (1).

ئارەزوو یاخود حەزدەکەن زیندەوەرە کێوییەکان لەژینگەی سروشتیدا ببینن.

لەگەڵ ئەمەشدا ئەم سامانە سروشتیە لەناوچەی لێکۆڵینەوە تەنها کەمێکیان ماوە، بەتایبەتی هەندێك ئاژەڵی وەکو (ئاسك و بەرازو پڵنگ و ڕێوی) کەبەرەو لەناوچوون دەچن هەندێکیشیان بەشێوەیەی یەکجارەکی نەماون وەکو (وورچی قاوەیی)، ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو جەنگانەی لەناوچەکەدا ڕوویانداوەو بەکارهێنانی چەندین جۆری چەکی سەربازی و کیمیاوی و بایۆلۆجی و وێرانکردنی گوندو لادێکان هی تر، هەروەها زۆری

ژ	پلە	سەربەکۆمەڵەی	گرنگترین جۆر	شوێنی سروشتیان
1	درندەکان	پشیلە	1. پشیلەی کێوی	گژوگیا وچواردەوری دۆڵ ودارستانەکان.
			2. پڵنگ	دارستان و ئەشکەوت و کەلەبەرە شاخاوییەکان
		سەگ	چەقەڵ	دەشتی وکێڵگەکان و گوێ چەمەکان .
			گورگ	دارستانە سروشتیەکانی دۆڵودەشتەکان
		کەمتیار	کەمتیار	دۆڵ و گژوگیا و چیاکان
		دەڵەک	دەڵەک	لەسەر دارو دارستانە چڕەکان
		ڕێوی	ڕێوی سوور	دۆڵ و دەشت ودارستانەکان
2	ئاژەڵەسمدارەکان	ئاسکی شاخدار	1- ئاسکی شاخداری سوور	دارستانی دار بەڕوو دۆڵەکان
			2- بزنی کێوی	چیا بەرزە بەردینەو دارستانەکان
		ئاسک	1- ئاسکی عێراقی و فارسی	شاخ و دەشت و لەوەڕگاکان
			2- ئاسکی بچووک	لەوەڕگا و دارستان و گژوگیا پڕەکان
		بەراز	بەرازی کێوی	دارستان و چواردەوری دۆڵە شێدارەکان
		مەڕی کێوی	مەڕی کێوی	شاخەکان
3	کەروێشک وقرتێنەرەکان	کەروێشک	1. کەروێشکی دەشتی (کێڵگەگەورەکان)	دەشت و لەوەڕگاو دارستان و چواردەوری دۆڵەکان
			2. کەروێشکی کێوی بچووک	دارستان و دەشتەکان
4	شیردەرەبچوکەکان	سمۆرە	سمۆرە (مشکی گوێز)	دارستان وبێستان ودۆڵ و چیاکان کەبەدارستان داپۆشراون
5	ئاژەڵە دڕکدارەکان	سیخور	سیخوڕ(سوچەڕ)	دارستان و دۆڵو قەراغ ڕووبارەکان
6	مێرووخۆرەکان	شیشک	شیشک	کێڵگەو دارستان و لەوەڕگاکان

سەرچاوە/ توێژەر پشت بەست بە:

a) د.مسعود مصطفى سعيد الكتاني، اسس بايولوجيا وادارة الحيوانات البرية،دارالكتب، جامعة الموصل، 1980، ص 191-510

b) د.حسن ابو سمور، الجغرافيا الحيوية، دارصفاء للنشر و التوزيع، عمان، 1999، ص 168.

c) د. عەبدوڵڵا غەفوور، جوگرافیای کوردستان، دەزگای چاپو پەخشی سەردەم، سلێمانی، 2000، ص 142-143.

d) سناء عبدالباقی بکر، مصادر ثروة طبيعية في حوض دوكان وسبل صيانتها، المصدر السابق، ص 120-121.

ئەگەر سەیری خشتەکە بکەین ئەوەمان بۆ ڕوندەبێتەوە، ئاژەڵە کێوییەکان بەهەموو جۆرەکانیانەوە بەسەر ناوچەی لێکۆڵینەوە بەپێی بەرزونزمی و بوونی دارستان و پەناگە بڵاوبونەتەوە، لەگەڵ بوونی ئەو پەیوەندییە بەهێزەی ئاژەڵە گیاخۆرەکان و گۆشتخۆرەکان لەو ژینگانەدا کۆکردوەتەوە کەنزیك بەیەکترن، چونکە خۆراکی خۆیان لەڕاوکردنی گیانداری تری دیکە پەیدا بکەن جگە لەوانەی باسکرا چەندین جۆری تر لەناوچەکەدا هەیە وەك (گۆڕهەڵکەنەو کەڵەکێوی و کیسەڵ و چەندین جۆری تر). بەڵام بەداخەوە تاوەکو ئێستا سوودی لێوەرنەگیراوە بۆ مەبەستی گەشتوگوزارو هەوڵی ڕاستەقینە نەدراوە بۆ پاراستنیان لەنەمان و لەناوچوون، بۆیە پێویستە لەسەر هەردوو وەزارەتی شارەوانی و گەشتوگوزارو کشتوکاڵ و ئاودێری، بەرنامەیەکی هاوبەشیان هەبێت بۆ دروستکردنی چەند پارێزراوێکی سروشتی بەڕووبەری جیاواز بەپێی توانای لەخۆگرتنی ناوچەکان و دووری لەمەڵبەندەکانی نیشتەجێبوون و کشتوکاڵی و بونی ڕەگەزە سەرەکییەکانی دابینکردنی ژیان بۆ گیانلەبەرە کێوییەکان، دواتر دەتوانرێت سوودی لێوەربگیرێت لەچەندین بواری گەشتوگوزاری و زانستی و ئابوری و ڕاگرتنی هاوسەنگی ژینگەی ناوچەکە لە تێکچوون.

دووەم- باڵندەی کێوی:

ژمارەیەکی زۆر لەباڵندە کێوییەکان، لەدارستان و دەشت و شاخەکان و کەنار دەرامەتە ئاوییەکانی کوردستان و پارێزگاکە دەژین، لەرووی قەبارەو شێوەو توانای فرین و جۆری خۆراك سوودو قازانجیان جیاوازن. دەتوانین دابەشیان بکەین بەدوو جۆرەوە بەم شێوەیە:

- **باڵندە هەمیشەییەکان:** ئەو باڵندە ناوخۆیانە دەگرێتەوە بەدرێژای ساڵ لەناوچەکەدان و چەند جۆرێکن، وەك (سوێسکە، پۆر، کەو، مریشکی کێوی، کۆتری شینکە، گاکۆتر، بولبول، دارکونکەرە، کلاوکوڕە، ماسی گرە، واشە، هەڵۆ، شەوگەڕەکان، وەك کونەبەبوو...هتد).
- **باڵندە کۆچەکەرەکان:** ئەو باڵندانە دەگرێتەوە لەوەرزێکی دیاریکراودا لەناوچەکەداهەن و لەوەرزێکی تردا کۆچدەکەن، وەك (قەتێ، کۆتری قومری، قازوقوڵنگ، قەل و مراوی، قەلەڕەش، ڕیشۆڵە، پەپوسلێمانە، پەرەسێلکە، حاجی لەق لەق، شینەشاهۆ، داڵ، ماسی خۆرکە،...هتد).

کەواتە هەندێك لەباڵندەکان هەمیشەین لەناوچە جیاجیاکانی ناوچەی لێکۆڵینەوە دەژین بەشێکیشیان کۆچدەکەن و لەوەرزە جیاوازەکاندا دێنە ناوچەکە وەك (هەڵۆ کەلە مانگی 10 تاوەکو ئازار لەکوردستاندا دەمێنێتەوە پاشان کۆچدەکات، یان ڕیشۆڵە لەوەرزە ساردەکان دێت و پێچەوانەی قازو قوڵنگ و حاجی لەق لەقەوە).

لەزۆر ناوچەی لێکۆڵینەوەکە خەڵکی ڕاوی ئەم جۆرە باڵندانەیان بەئاشکرادەکرد بەتایبەتی ڕاوەکەوو قازو قڵنگ و جۆرەکانی تریش، شەوانە لەو ناوچانەدا دەمانە بۆ ئەوەی زۆرترین ژمارەیان ڕاوبکەن، بەڵام لەئێستادا ڕاوکردنیان قەدەغەکراوەو سزای ئەوانە دەدرێت ڕاوی دەکەن، بۆیە پێویستە کاتی دیاریکراو بۆ ڕاوی ئەم جۆرە باڵندانە دیاریبکرێت بۆ ئەوانەی ئارەزووی ڕاودەکەن و پیادەی بکەن بەمەرجێك ژمارەی ئەو باڵندانەی ڕاوی دەکەن و جۆرەکانی دیاری کراوبێت، بەشێوەیەك باڵندە ناوازەکان نەگرێتەوەو لەباڵندە کۆچەرەکان بێت، بەمەبەستی پاراستنی باڵندە هەمیشەیەکان لەنەمان.

سێیەم- ماسی:

چەندین سەرچاوەو چەم و ڕووبار لەپارێزگاکەدا هەیە، لەنێویاندا بەدەیان جۆر ماسی دەژین و دەرامەتێکی گرنگ و هەمیشەیین، ئەگەر بەشێوەیەکی باش گەشەی پێبدرێت و بەکاربهێنرێت و ڕاوکردنیان بەپێی یاسای تایبەتی و وەرزی دیاریکراو بێت، ژمارەو جۆریان زۆردەبێت و دەبێتە هۆکارێکی گرنگ بۆ ڕاکێشانی گەشتیاران، کەحەزو ئارەزووی سەیرکردن و ڕاوکردنیان دەکەن، چونکە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ لە پەرەسەندندایە بەجۆرێك بوەتە چالاکییەکی سەرەکی گەشتوگوزار، سەبارەت بەو جۆرانەی لەکوردستان و ناوچەی لێکۆڵینەوەکە هەن، ئەمانەن (سورە ماسی، ڕەشە ماسی، تیرە ماسی، ماسیە پانکە، بزە ماسی ....هتد).

تاڕادەیەك گەشتیاران ئەم جۆرە چالاکییە لەکاتی ئەنجامدانی گەشتەکانیاندا پیادەدەکەن، بەڵام

بەشێوەیەکی ڕێکخراو لەژێر چاودێریدا نییەو پەیوەستنیین بەکاتەکانی ڕاوکردنو ڕاونەکردنی ماسیەکان بەتایبەتی لەکاتی گەرادانانەدا.

ئاژەڵی کێوی و باڵندەو ماسی گرنگی تایبەتیان هەیە بۆ گەشتوگوزار کەدەتوانین لەم چەند خاڵەدا بیخەینەڕوو:

1. بوونی باڵندەو ئاژەڵی کێوی بەژمارە زۆرو هەمەجۆر وا لەگەشتیاران دەکات چێژ لەبینینو سەیرکردنی ئەو ئاژەڵانە ببینێت لەیەك جێگادا، بەتایبەتی ئەگەر هاتوو بەشێك لەم زیندەوەرە کێوییانە لەجۆری ناوازە بن، وەك پڵنگو وورچ.

2- بوونی باڵندەو ئاژەڵی کێویو ماسی بەژمارەیەکی زۆرو هەمەجۆر، ڕێگا بەگەشتیار دەدات یەکێك لەئارەزووە هەرە بڵاوەکانی گەشتوگوزار پیادەبکە، ئەویش ئارەزووی ڕاوکردنە، بەڵام بەمەرجێك کەڕێکخراو لەژێر لێکۆڵینەوەو بەپێی یاسا نێودەوڵەتییەکان بێت، بەتایبەتی ڕاوەماسی لەکاتێکدا ناوچەکە خاوەنی دەرامەتێکی ئاوی فراوانەو دوو بەنداوی گەورەی تێدایە.

3. بوونی باڵندەو ئاژەڵو ماسییەکان بەژمارەیەکی زۆر ڕێگادەدات بەپەروەردەکردنی ئارەزووە زانیستیەکان، چونکە هەندێك گەشتیارو لێکۆڵەرەوەو توێژەرو ئەوانەی تر کە بایەخ بەژیانی کێوی دەدەن تابتوانن لەوجۆرە ئاژەڵانە شارەزابنو بیاناسنو سوودی لێوەربگرن لەڕێکخستنی لێکۆڵینەوەو توێژینەوەکانو ئەو ئەزموونە زانستیانە، بەشێوەیەکی گشتی جۆرە ناوازەکان (الانواع الفريدە) ئەم جۆرە لێکۆڵینەوانەش کاتێکی دوورو درێژی دەوێت لەچاو چالاکییەکانی تر، بۆیە هەمیشە قازانجێکی باشیان دەبێت.

لەناوچەی لێکۆڵینەوە توێژینەوەی زانستی لەو بارەیەوە کەمەو لەلایەکی ترەوە چەندین بەشی زانستی لەزانکۆی سلێمانیو زانکۆکانی تردا هەیە دەتوانن لێکۆڵینەوەی زانستی ووردی لەسەربکەنو سوودی زۆری دەبێت بۆ فراوانکردنی توانای زانستیان گەربێتو بەشێوەیەکی پراکتیکی بێت.

4. بنەماو پێکهاتە جوگرافیو سروشتیو مرۆییەکان لەپارێزگاکەدا یارمەتیدەرە بۆ دروستکردنی (پارێزراوە سروشتیو باخچە نەتەوەییەکان) لەگەڵ زیندەوەرە کێوییەکان کەبەرەگەزێکی پێویست دادەنرێت بۆ تەواوکردنی وەزیفە(کارە) سروشتیەکانی ژینگەی جوگرافی (البيئە الجغرافيە)، دواجار دەبێتە پاراستنی ژیانی کێویو ڕاکێشانی هەزاران گەشتیار بۆ ئەو ناوچانەو دەستکەوتێکی مادی گەورەی لێدەکەوێتەوە، لەئێستا لەقەرەداغ خەریکی پرۆژەییەکی لەو بابەتەنو دەتوانرێت لەناوچەکانی ڕانیەو قەڵادزێو ناوچە سنورییەکانی ئێراندا ئەم جۆرە پارێزراوانە جێبەجێبکرێت، تاوەکو یارمەتی ئاژەڵەکان بدات بۆ جووڵەو پەیداکردنی خۆراکیان بەهۆی لەیەکچوونی ژینگەی سروشتیو تێکەڵبوونیان لەگەڵ ئاژەڵی ترو ئاسانی هاتووچۆیانو ...هتد.

5. لەلایەکی ترەوە ئاژەڵەکێوییەکان گرنگی تریان زۆرە، وەك بەکارهێنانی بۆ خۆراك یان وەك کەرەستەی خاو بۆ پیشەسازییە جۆربەجۆرەکانو پیشەدەستییەکان، هەر لەجلو بەرگو دروستکردنی پێڵاوو جانتاو...هتد، یان بەکارهێنانی وەك زینە، جوانکاری لەماڵاندا، هەموو ئەمانە سەرنجی گەشتیاران ڕادەکێشێت بۆ کڕینو هەڵگرتنیو یادگاری بۆ ئەوانەی ئارەزووی ئەم جۆرە چالاکیانە دەکەن.

بەپێی ئەو ڕاستیانەی لەسەر بنەماکانی خستنەڕووی گەشتوگوزاری خرانە ڕوو، دەردەکەوێت ناوچەی لێکۆڵینەوە خاوەنی چەندین بنەماو فاکتەری گەشتیارییە نەك لەسەر ئاستی ناوخۆ و عێراق، بەڵکو لەسەر ئاستی هەرێمایەتی و جیهانیش، ئەگەر گرنگی تەواوی بێبدرێتو بارودۆخی گونجاوی بۆ برەخسێتو سەرمایەی پێویستی بۆ بخرێتە گەڕ، دەتوانرێت بەناوبانگترینو جوانترین ناوچەی گەشتوگوزاری تێیدا دابمەزرێت بەدرێژای ساڵ.

سەرچاوەکان:

1. . د. محمد خميس الزولة، المدخل الى الجغرافيا الاقتصادية، دار الجامعات المصرية، اسكندرية، 1978،ص98-99.
2. .مسعود مصطفى سعيد الكتانى، اسس بايولوجيا وادارة الحيوانات البرية، مطبعةدارالحكمة، الموصل، 1980،ص 9.
3. .ى.ف.ميلانوفا، و ا.م.ريابتشيكوف،الجوانب الجغرافية في حماية الطبيعة، ترجمة د.امين طربوش، منشورات دار علاءالدين ، دمشق، 1996 ، ص169.
4. د.أزاد محمد امين، المقومات الجغرافية الطبيعية لنشوء و تطورالسياحة في المنطقة الجبلية من العراق، مقدمة فى الجغرافية السياحية مع دراسة تطبيقية عن القطر العراقى، مطبعة جامعة بغداد ، 1980، ص 113.
5. احمد حسن ابراهيم، جغرافية السياحة ، دار القلم، 2000، ص122.
6. ي.ف.ميلانوفا ، و أ.م.ريابيتشيكوف،الجوانب الجغرافية في حماية الطبيعة ، المصدر السابق،ص173.
7. مسعود مصطفى الكتانى، علم السياحة و المنتزهات ، المصدر السابق ،ص402.
8. چاوپێکەوتن لەگەڵ بەڕێزکاك حسین حەمە کەریم، بەڕێوەبەری پاراستنی سروشتی کوردستان سەر بە وەزارەتی کشتوکاڵ و ئاودێری ، ڕۆژی 2005/8/21)
9. د.ازاد محمد امين، د. تغلب جرجيس داود، جغرافية الموارد الطبيعية، دار الحكمة،جامعة البصرة، 1990، ص206
10. د.أزاد محمد امين، المقومات الجغرافية الطبيعية لنشوء و تطورالسياحة في المنطقة الجبلية من العراق، المصدر السابق، ص113-114.

هەواڵ

راهێنان بۆئەو کەسانەی کەلەسەکتەی دەماخی رزگاریان بووە زۆر بەکەڵکە.

نیویۆرك: کۆمەڵێك تۆژەر دەربارەی هەوڵدان بۆ جووڵەو دووبارە کردنەوەیا، لەو کەسانەی کەلەسەکتەی دەماخی رزگاریان بووە دەریانخست کەئەو جووڵەو وەرزشانە زۆر بەسوودە، چونکە تاقیکردنەوەکان دەریانخستووە کەهەندێك کەس لەئەنجامی سەکتەی دەماخییەوە جاری واهەیە پەلەکانی لایەکیان بەتەواوی دەوەستێت یان لەهەندێك کەسی دیدا هەرچوار پەلیان دەوەستێت، بەڵام وردە وردە هەندێك بەشی لەشیان دەکەوێتەوە کار.

دکتورە بیفرلی فرنش لە زانکۆی سێنتڕاڵ لە ئینگلتەرا دەڵێت: "لەئەنجامی چواردە توێژینەوە کە 659 کەسی گرتەوە لەوانەی لە سەکتەی دەماخی رزگاریان بوو بوو دەریخست کە ئەو کەسانەی کە بەردەوام راهێنان بە لەش و پەلەکانیان دەکەن وەك وەرزشی هێواش یان داخستنی قۆپچەو سەرکەوتن بەسەر پلیکانە یا هەستانەوە لەکاتی دانیشتندا ... هتد ،کە بەزۆری یەك سەعات تا پێنج سەعات لە هەفتەیەکدا بۆماوەی 6 ـ 8 هەفتە زۆر سوودی هەیە بۆ ئەوەی هەندێك لەو ئەندامانەیان بکەوێتەوە کار".

تۆژەرەکان دەڵێن: "کە وەرزش کردن یان جووڵە پێکردنی ئەندامە زیان لێکەوتووەکان لەئەنجامی سەکتەی دەماخیەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە زۆر جار جووڵەیان تێبکەوێتەوەو لە ئیفلیجی رزگاریان ببێت بە پێچەوانەی ئەوانەی کە ئەو ئەندامانە ناجوڵێنن و یا هەر لەجێگادا دەکەون".

سێکس لە مرۆڤدا

(5-1)

پەرچڤەی: دانا محەمەد

یەکەم – ئارەزووی سێکسی Libido

پرۆگرامێکی دیاریکراو لە جەستەی مرۆڤ و گیانەوەردا هەیە کە بەردەوام ئامانجی پارێزگاریکردنە لە جۆر چونکە هیچ کەسێك فێری باڵندەو ماسی و ئاسك و پشیلەی نەکردووە کەهەندێکجار ئەو کردارە ئاڵۆزانە بکەن کە پێویستن بۆ بەدەستهێنانی جوتبوونی سێکسی پرۆگرامی ئەم کارانە لەرێگای کۆدی بۆماوەیی تایبەت بەرەمەك (غەریزە) ی سێکسیەوە دیاری دەکرێن.

رەمەکەکان (رەمەکی سێکسی یا رەمەکی بەرگری لەخۆ یا رەمەکی خواردن و هی دی...) دەتوانێت لە شێوەی هەست یا هەڵچووندا دەرکەون وەك هەست بەترس یا بەخۆشی یا لە شێوەی کرداری رەمەکیدا، ئەم کردارە رەمەکییانە پشت دەبەستن بە سیستمێکی رەفتاری زکماکییەوە، واتە بۆ زنجیرەیەکی ئاڵۆز لەپەرچە نامەرجییەکان (بەپێی باڤلۆڤ) هەستە رەمەکییەکان لە مرۆڤدا بەشێوەیەکی میکانیزمی دەردەکەون (هەستی بەترس یا خۆشی یا ناخۆشی هتد...) بەڵام ئەگەر لەگەڵ گیانەوەراندا بەراورد کران دەناسرێنەوە بەوەی دەکەونە ژێرچاودێری هۆشیارییەوە، چونکە مرۆڤ ئەگەر برسی بوو خۆی بە خۆراکدا نادات، یا ئەوکەسەی هەستی سێکسی تیادا دەهروژێت، بە شێوەیەکی کوێرانە رەفتارناکات. و لەرێی چالاکی کرداری کۆمەڵایەتییەوە کۆمەڵێك پێداویستی مەرجداری کۆمەڵایەتی دروست دەبێت کە لە رێیانەوە ئارەزووە دیاریکراوەکانی بایۆلۆژی دەردەکەونەوە، تێرکردنی هەر ئارەزوویەك وەك برسیەتی و تینویەتی و سەرمابوون، هەستێکی رازی بوون دەهروژێنێت.

هەروەها درك کردن بەو زانیارییانەی کەدەکەونە پێش ئەم رازی بوونەوە. هەستێك بە خۆشی و چێژوەرگرتن و ئاگاداری دەهروژێنێت، و هەڵچوونە بەتامەکان خۆیان لە خۆیاندا، وەك هەستکردن بەرەزامەندی و خۆشی تەنها ئاماژە نییە بۆ تێربوونی ئەو غەریزەیە یا ئەوی دی لە بونەوەرێکدا بۆنمونە (برسێتی) بەڵکو کاریگەرییەکی هاندەرو بزوێنەری دەبێت لەسەر

بوونەوەرکە، هروژێنەری نویَ بونەوەی هێزو هەستکردنە بەخۆشی و چالاکی و ئەو پەیوەندییە مەرجییەش کە لە نێوان هەستکردن بە تێربوون و ئەو کردارەی دەیهروژێنێت، ئارەزووی دووبارەکردنەوەی کردارەکە دروست دەکات.

هەر ئەم میکانیزمەیە دەبێتەهۆی خووگری بە مۆرفینەکان و ئەلکهول و نیکۆتین وماددەکانی دیکەوە کەدەبنەهۆی هروژاندنی جۆرێك لە تێربوون و چێژوەرگرتنی کاتی بەهەمان شێوە دەتوانین تەفسیری راکێشانی سێکسی (یا پابەندبوونی سێکسی) بکەین کەبەندە بەوەرگرتنی چێژی سێکسییەوە، چونکە هەرئەم میکانیزمەیە تەفسیری پەیدابوونی هەندێك لە ئارەزووە لادەرە سێکسییەکانیش دەکات.

فرۆید ئارەزووی سێکسی بە لبیدۆ Libido ناوبرد (کە وشەیەکی لاتینی یە بەمانای ئارەزوو یا چێژ دێت). فرۆید ئەم زاراوەیەی بە شێوەیەکی بەربلاّو بەکارهێنا و لەکردارەکانی وەك مژین و پیسایی کردن لە منداڵدا رونکردەوە، بەلاّم لێرەدا دەبینین کە لبیدۆ لە رێی کۆمەڵێك لە ئارەزووی غەریزییەوە روون دەبێتەوە کەدەتوانرێت پێکەوە بەدەست بهێنرێن، یان هەریەکەیان بەتەنها بەپێی قۆناغەکانی تەمەن.

لەکرداری گەشەکردندا ئارەزووی سێکسی بەچەند قۆناغێکدا دەڕوات، بۆنمونە لەتەمەنی 7–10 ساڵیدا، ئارەزوویەکی سێکسی لاواز دروست دەبێت، واتە بایەخدان بەتاکەکان لەتوخمەکەی دی کەرەگەزە سێکسییە هۆشیەکان ناگرێتەخۆ (واتە عەشقی منداڵانە) بەڵکو ئارەزوویەکە بۆ نزیکبوونەوەو پێکەوە ژیانی رۆحی و سەرنج راکێشانیان کەدەگاتە سنوری ئیعجاب و نواندنی رەفتاری لارو لەنجەو نازکردن و خۆرازاندنەوە کەلەکچاندا زۆر ئاشکراتر دەردەکەوێت.

لەکچاندا پاش باڵق بوون ئارەزووی سێکسی و شەبەقی دەردەکەوێت (واتە نەك بەتەنها پێکگەیشتنی رۆحی بەڵکو پێکگەیشتنی جەستەیش) چونکە پاش ئارەزووی سۆزو یارییێکردن ئارەزوی سێکسی ئاشکرا لە جووتبوونی سێکسیدا دەردەکەوێت، (لەلاواندا ئارەزووەکە لە شەڕانگێزی سێکسی واتە بەمولّککردنی مێکەو دامرکاندنەوەی هروژاندنی سێکسی و رزگاربوون لەرەپکردنی ئەندامی زاوزێدا دەردەکەوێت).

ئارەزووی شەبەقی بە شێوەیەکی ئاشکرا لای زۆربەی پیاوان و ژنان دەردەکەوێت، بەلاّم ئارەزوو کردن بۆ کرداری سێکسی (جوتبوون) زۆرتر لە پیاواندا لەسەرەتای لاوێتیدا دەردەکەوێت.

لە ژناندا ئارەزووی سێکسی لەکرداری سێکسیدا تەنها لەو کاتەدا دەردەکەوێت کەدەگەنە لوتکەی چێژی سێکسی (واتە ئۆرگازم)، بەلاّم لە 20٪ی کچان ئەم ئارەزووەیان لەتەمەنی 16 و 18 ساڵیدا تێدا دەردەکەوێت پێش دەستپێکردنی ژیانی سێکسی، بەلاّم زۆربەی کچان لەم تەمەنەدا بە دوای هاوڕێی موعجیبدا عەشقیان دەبێت و دەگەڕێن، خەو بەیەکتری بینین و گفتوگۆکردن و بایەخدان بەشێوەیەکی گشتی دەبینین بێ کرداری سێکسی، هەستی فزولّی سێکسی لە منداڵدا دەگەڕێتەوە بۆ غەریزەی سێکسی لە تەمەنی 3 – 5 ساڵیدا دەبینین هەولّی سەیرکردنی ئەندامەکانی زاوزێی دەدات و دەستیان بۆ دەبات و ئارەزووی زاڵبوونی سێکسی (سەرۆکایەتی) و پێویستی بۆ سەردانەواندنی سێکسی و راکێشانی بایەخ بۆ جەستەو ئارەزوو بۆ ئەوەی ببێتە کەسێکی ویستراو ئەو

خۆشییەی لەئەنجامی هروژاندنی سێکسی هاوبەشەکەوە پەیدا دەبێت، وهەستی چێژوەرگرتن لە ئەنجامی زانینی نیشانەکانی تێربوونی سێکسی هاوبەشەکەوە، پەیدا دەبێت هەردوو ئارەزووەکەی دوایی زیاتر لە ژندا دەردەکەوێت وەك لە پیاو.

پێویستی سێکسی لە پیاودا لەژێر تەمەنی(25) ساڵییەوە بە شێوەیەکی گشتی زۆر زیاترە لەچاو ژندا لەبارەی فسیۆلۆژییەوە بینراوە کە 25٪ ی کچان لە تەمەنی 26–30 ساڵیدا ئارەزووی سێکسیان دەگاتە بەرزترین ئاست، هەندێکیان هەر لەم ئاستەدا دەمێننەوە تا تەمەنی 60 ساڵی.

لە هەندێك ژنداو لەتەمەنی 45 – 50 ساڵیدا هەست بەدابەزاندنێکی زۆری ئەم ئارەزووەیان دەکرێت.

لە پیاوداو لەتەمەنی نێوان 20–30 ساڵیدا پێویستی سێکسی دەگاتە ئەو پەڕی و لە پاشتردا وردە وردە بەرەو دابەزین دەچێت، لەبەرئەوە زۆرێك لەو ژنانەی تەمەنیان لەژێر سی ساڵییەوەیە سکاڵایانە لەدەست چالاکی سێکسی زۆری مێردەکانیان، بەلاّم لەپاش سی ساڵی زۆربەی جار سکاڵای کەمبوونەوەی ئەم چالاکیانە دەکەن لە مێردەکانیاندا هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆئەوەی کە زۆرێك لە پیاوان ئارەزووی سێکسیان لەگەڵ ژنەکانیاندا بەرزە کاتێك کەژنەکانیان لەژێر سی ساڵییەوەن لە پاشتردا ئەو ئارەزووە سێکسییەیان بۆیان کەمتر دەبێتەوە کاتێك کەژنەکانیان دەکەونە سەروو سی ساڵییەوە.

بە پێچەوانەی گیانەوەرانەوە، لە مرۆڤدا هەستی خۆشەویستی بەرز دروست دەبێت کەخۆی دەستی هەیە لە دروستکردنیدا، سەرەڕای ئارەزووی سێکسیش ئەو سۆزانەی بەندن بەکەسەکەی دییەوە وەك کەسێتییەك (بۆنمونە پیاو وەك هاوڕێی و باوك وەك ئەگەرێك بۆ منداڵەکانی لەلایەن ژنەوە) لەوانەشە غەریزەی دایکایەتی دووبارە رۆڵی هەبێت لە هەڵبژاردنی سیفەتە ئەدگارییەکاندا سەرەڕای خەسڵەتە جەستەییەکان بۆ دروستبوونی ئەم هەستی خۆشویستنە، سەرەڕای غەریزەی سێکسیش و ئەوهەستە قایل بوونەی لەئەنجامی ئەگەری رزگاربوون لەتەنهایی. . و ئەو چێژەی لەئەنجامی بایەخی کەسێکی دی و هروژاندنیەوە پەیدا دەبێت.

لەبەرئەوە هەستی خۆشەویستی بەمانا فراوانەکەی وشەکە لەوانەیە تەنانەت ئەو کەسەش بگرێتەوە کە گوێ بە پەیوەندییە سێکسیەکان نادات.

بەلاّم ئەو عەشقەی کە پەیوەندی بە ئارەزوویەکی سێکسی بەهێزەوە دەبێت کاردەکاتە سەر کردەکانی بیرکردنەوەو بڕیاردانەوە، وبەرەو دروستبوونی بۆچوونی پڕ لە سۆز دەڕوات کەوا دەکات بیرکردنەوە قاڵبێکی چەق بەستوو وەربگرێت. چونکە لەزۆر کۆنەوە وتویانە " خۆشەویستی مرۆڤ کوێر دەکات " بەلاّم ئەم خاڵە لاوازە یارمەتی لابردنی هەموو ئەو کۆسپە جیاجیایانە دەدات کەلەبەردەم پەیوەندی سێکسیدان، ئەمە لەرووی بەردەوامی جۆرەوە بەتەواوی و لە رووی بایۆلۆژییەوە ئیجابییە. لەهەمان کاتیشدا لەگەڵ زیادبوونی ئارەزووی سێکسی لەماوەی عەشقدا گەلێك پەرچە کرداریش لە دەماخدا روودەدەن کەوا دەکەن مرۆڤ زۆرتر وەلاّمی بۆ هروژاندنە سێکسیەکان هەبێت و (بەپیریانەوە بچێت) و لەماوەی ژیانی هاوسەریشدا عەشق دەگۆڕێت بۆ هەستێکی قوڵ بە پێوە لکان و خووگری بەیەکتری ئاڵوگۆڕەوە و ئەگەر بمانەوێت ئەوکاتە کورت بکەینەوە دەڵێین خۆشەویستی دیاردەیەکی کۆمەلاّیەتی – بایۆلۆژییە. کۆنترۆڵی دەماری بۆ فەرمانی سێکسی لەمرۆڤدا بەندە بە هاوبەشیکردنی تویکڵی مێشك و پێکهاتەکانی ژێر توێکڵ و سێنتەرەکانی درکە مۆخەوە سێنتەری سێکسی توێکڵی دەکەوێتە ناو ناوچەیەکی دەماخەوە پێی دەوترێت: Medial occiptptotemporal Gyrusبەلاّم خانەکانی توێکڵی مێشك کەزاڵن بەسەر چالاکی سێکسیدا لەناو روبەرێکی فراوانی ئەم توێکڵەدا بلاّو دەبنەوە.

سێنتەرە سێکسییە ژێر توێکڵییەکان لە دەماخی ناوەندو بە تایبەتیش لە هایپۆسەلەمەس Hypothalamusدا جێگیرن هەرچی Limbicsystem یشی هەیە کۆمەڵێك پێکهاتەی توێکڵی و ژێر توێکڵی و قەدە دەماخی تێدایە ئەوەش بنچینەی توێکاری سۆزو ئارەزووەکان و لەناویشیاندا ئارەزووی سێگسییە.

سێنتەرە سێکسیەکانی درکە مۆخ لە ژن و پیاودا وەك یەکن و دەکەونە کەرتەکانی درکە پەتکەوە لە ناوچەی سیّ بەندەی ژمارە 2–4 دا.

ئازاری مەمك

Breast Pain

د. دڵسۆز جەلال ئەمین

زۆر ژن مەراقێكی زۆر دەكەن لە یەشانی مەمكیان و زۆریشیان بیردەكەنەوە كە رەنگە ئەم ئازارە شیرپەنجە بێت لێرەدا بۆت روون دەكەینەوە كەوا مەمك یەشە مە رج نییە نیشانەی شیرپەنجە بیت.

جۆرە كانی ئازاری مە مك

Types of breast pain

ئازاری مەمك زۆر بڵاوە لەناو ژناندا دەوری 3\2 ژن هە ست بە ئازاری مەمك دەكەن لە پێش سوڕی مانگانەدا.

دوو جۆر ئازاری مەمك هە یە:

– ئازاریكی مەمك كە پە یوەندی بە سوڕی مانگانەوە هەیەو مانگانە دوو بارەدەبێتەوە ئەمە زۆر ئاساییەو پێی دەووترێت (ئازاری مانگانەی مەمك).

نزیكەی هەفتەیەك پێش سوڕی مانگانە ژنەكە هەندێجار هەست بە ئازارو گرۆگرۆ بوونی مەمكی دەكات ئەمەش لە هەر ژنێكدا جۆریكەو لە هەندێكدا ئازارەكە زۆركەمەو لە هەندێكی دیكەدا ئازارەكە زۆر زۆرە، ئەم ئازارە زۆر جار یەكسەر لەگەڵ دەست پێكردنی سوڕكەدا دا نامینێت.

– هە ندێك ژن ئازاری مەمكیان هەیە و ئەم ئازارە هەر بەردەوامە بە درێژایی مانگەكەو پەیوەندی نییە بەسوڕەكەوە.

زۆربەی ئەم دوو جۆرە ئازارە چارەسەر دەكرێن. كەواتە كاتێك ئازاریكی بەردەوامت هەستپێكرد سەردانی بزیشك بكە بۆ چارەسەر كردنی.

ئازاری مانگانەی مەمك

Cyclical breast pain

ئەم جۆرە ئازارە بە گۆرانی سووڕی مانگانەی ژنەكەوە بە ستراوە. ئەمەش لە ژنی گە نجدا دەبێت هەتا دەگاتە تەمەنی نائومێدی واتە سوڕی مانگانەی دەوەستێت. هەموو مانگیك لە ژنی گەنجدا هۆرمۆنەكانی لەش دەگۆرێن بەتایبەتی لەو ژنانەی لە تەمەنی 30–40 ساڵیدان

ئەمەش دەبێت بە هۆی ئەوە کە مەمکیان گۆڕانی تیادا روو بدات و زۆر هە ستیاربێت‌و بە ئازاربێت.

ئەم ئازارە زۆر جۆری هە یە رەنگە هەست بە سوتانەوەو دەرزی ئاژن و چوزانەوە یان ئازاریکی زۆر بکات. هەندێجار هەر دوو مەمك دەگرێتەوە هە ندێ جاری دیکەش دەچێت بۆ بنبال ‌و قۆڵی.

هەر ژنێك کەسوڕی مانگانەی وەستا ئازاری مانگانەی نامێنێت، بەڵام ئەگەر ژنەکە هۆرمۆن پاش وەستانی سوڕی مانگانە وەرگرێت (بو نموونە HRT) ئەوا هەمان ئازاری دەبێت.

چی دەبێت بە هۆی ئازاری مەمك

What causes cyclical breast pain

هەتا ئێستا بە تەواوی نەزانراوە بۆ مەمك دەیەشێت، لەم دواییەدا زانایان دەڵێن وا هەست دەکەین کە ئەمە بەهۆی زۆر نزم بوونەوەی جۆرێکی گرنگ لە ترشەلۆکەکانی چەوری Essential fatty acid.هەندێ جاریش لە گەڵ بەکار هێنانی حەبی بەرگریدا دەردەکەویت و هەندێك دەرمانی دیکە وەکوو دەرمانی دڵتەنگی و هەندێك دەرمانی خۆماڵی.

دەستنیشانکردن

Diagnosis

سەردانی پزیشکەکەت بکە بۆ ئەوەی بە وردی لە جۆرو کاتی ئازارەکەت بکۆلێتەوە بۆ ئەوەی بۆی روون بێتەوە کە ئایە ئازارەکە پەیوەندی تەواوی هەیە بە ئازاری مانگانەوە یان نا (پزیشکەکەت دەتوانێت چارتیکی مانگانەی ئازارەکەت بداتێ بۆ ئەوەی خۆت رۆژو ماوە و جۆری ئازارەکەی بۆ بنوست).

چارەسەر کردن

Treatment

زۆر جار پزیشکەکەت دڵت خۆش دەکات کە ئەم ئازارە هیچ مە ترسی نییە و ئازارێکی مانگانەی بێ وەیەو ئاساییە. هەندێك پزیشك ئامۆژگاریت بۆ دادەنێت بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکەت وەك کەم کردنەوەی چاو قاوەو کەکاوو ساردی وەکو کۆکا و پیپسی چوکولیت و سرکە، لە هەمان کاتدا ئامۆژگاریت دەکات کە زیاتر سەووزەو میوە بخۆیت رەنگە. لەبەرکردنی سووخمەیەکی زۆرچاك بە رۆژوو بەشەو یارمەتی کەم کردنەوەی ئازارەکە بدات.

ئەگەر ئازارەکە پەیوەندی هەبوو بەدەست پێکردنی حەبی بەرگری سکەوە رەنگە گۆرینی حەبە کە بۆ جۆرێکی کە یارمەتیت بدات بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکە. ئەگەر ئازارەکە هەر بەردەوام بوو ئەوا دەتوانیت بۆ بەرگریکردن لەسکپڕبوون هەندێك دەرمانی ئاسایی بە کاربهێنیت کە هۆرمۆنەکانی تیادا نەبێت وەکو کۆندوم بۆ پیاو.

رۆنێك کە ئێواران بەکاردێت

Evening primrose oil

لە ولاتە بیانیەکان ئەم دەرمانە بەکار دێت بۆ کەمکردنەوەی ئازاری مانگانە، چونکە ئەم دەرمانە بریتیە لە ترشەلۆکی چەوری کە دەبێت بەهۆی بەرزکردنەوەی مادەی (GLA)، لە لەشی ژنەکەدا وا باشە رۆژانە 240ملگم لە مادەی GAL کە دەکاتە 3 گرام لە رۆنەکە.

زۆر ژن یەکسەر بەو رۆنە چاك دەبن‌و هیچیکەیان پێویست نییە.

ئازارەکە لە شەوو رۆژیکدا ناڕوات، بەلاّم وردە وردە دەڕوات ئەمەش دەووری دوو سێ مانگی دەوێت بۆ ئەوەی بە تەواوی سوودی لێ ببینێت، دەبێت ئەو رۆنە بە لایەنی کەمەوە بۆ شەش مانگ بەکار بهێنێت ، ئەگەرئازارەکەت باشتر بوو دەتوانیت وردە وردە دەرمانەکە کەم بکەیتەوە بۆ 1,5گرام، ئەم دەرمانە وەکو هەموو دەرمانێکی کە هەندێك زیانی لاوەکی هەیە وەك دڵتێکچوون ئازارێکی کەم لە گەدەدا و یان سەر یەشە، ژنێك کە سکی پڕ بێت و یان بەتەمای سك بێت و یان نەخۆشی پەرکەمی لەگەڵ بێت نابێت ئەم دەرمانە بەکاربهێنیت.

دەرمانی هۆرمۆنی

Hormone drugs

ئەگەر سوودت لە رۆنەکە وەر نەگرت و یان ئازارەکە دەستی پێ کردەوە رەنگە بزیشکەکە دەرمانی هۆرمۆناتت بۆ بنوسێت. دوو جۆر دەرمانی هۆرمۆنی بە کاردەهێنرێت بۆ چارەسەر کردنی ئازاری مەمك ئەوانەش (Bromocriptine and Danazol) واتە دانازول و بروموکریپتین.

دانازول (Danazol): سودەکەی ئەوەیە کە رێگا لە دروست بونی هەندێك هورمونەکان دەگرێت کە مانگانە بە سروشتی لە لەشی ژنەکەدا دروست دەبن. ئەمەش حەبێکە بە دۆزی 100–200 ملگم دەبێت رۆژانە بخورێت.

وەکو هەموو دەرمانێك ئەم دەرمانە هەندێك کاریگەری لا وەکی هەیە وەکو قەڵەو بوون و زیبکەو زیاد بوونی تووکی دەم و چاوو گۆڕانی دەنگ. مەرجیش نییە هەموو ژنێك ئەمانەی تیادا دەرکەوێت.

برۆمـــــــۆکریپتین (Bromocriptine): ئەمەش ئیشەکەی ئەوەیە کەهۆرمۆنی پرۆلاکتین Prolactin دابەزێنێت. ئەمیش بەشێوەی حەب بەکار دێت بە دۆزی 2.5ملگم رۆژانە.

کاریگەری لاوەکی ئەم حەبە ئەوەیە هەندێجار دڵتێك دەدات و رشانەوەو گیژبوون و سەر یەشە و هەروەها هەست بە قەبزی‌دەکرێت. دە توانین تا رادەیەك ئەم کاریگەرییە کەم بکەینەوە ئەگەر بە دۆزی کەم دەست پی بکەین و وردە وەردە دۆزی حەبەکە زیاد بکەین بۆ نمونە دەتوانیت رۆژانە بە 1.25 ملگم دەست پیَ بکەیت. دیسا نەوە بیرت دەخەینەوە کەمەرج نییە ئەو کاریگەریانە لە تۆدا دەربکەوێت.

ئەم دوو حەبە دەبێت بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی 2–4 مانگ بەکار بهێنرێن تا ئەو کاتەی ژنەکە هەست دەکات سوودی لێوەرگرتووە ئنجا دەتوانێت وردە وردە دۆزی حەبەکە کەم بکاتەوە.

بۆ زانیاری: ئەو دوو دەرمانەی کە لە سەرەوە باسمان کردن دەبن بەهۆی ئەوە کە ئەگەر ژنەکە حەبی بەرگریکردن لە سکپڕبوون بخوات ئەو حەبە وای لیَ دیَ زۆر بەجوانی بەرگری لەسکپڕبوون ناکات کەواتە دەبێت واز لە حەبەکە بهێنێت و جۆرێکی دیکەی رێگرتن لەسکپڕبوون پەیڕەو بکەیت.

تکایە ئەم دەرمانانە بەکار مەهێنە ئەگەر سکت پڕەو یان بە تەمای سکیت، چونکە ئازاری منداڵەکەت دەدەن.

لەزۆربەی ژناندا ئازارەکە چارەسەر دەکرێت، بەلاّم هەندێکی زۆر کەمیان هەرئازاریان دەمێنێت. ئەگەر ژنێك هەر ئازاری هەبوو دەتوانێت هەندێك دەرمانی کە بەکار بهێنێت وەکو (Tamoxifen)

ئەم دەرمانە دەبێت پزیشکی تایبەت بینوسێت.

نەشتەرگەری:

Surgery

ئەگەر ژنێك زۆر زۆر ئازاری هەبێت کە ژیانی لیَ تاڵ کردبێت لەوکاتەدا زۆر زۆر بەکەمی بیر لە لابردنی مەمکەکا نی دەکرێتەوە. ئەم جۆرە نەشتەرگەریە زۆر زۆر کەم دەکرێت.

ئازاری بەردەوامی مەمك:

Non-Cyclical Breast Pain

دوو جۆر ئازاری بەردەوامی هەیە:

1 ئازارێك کەبەراستی لەمەمکەوە دێت، بەلاّم پەیوەندی نییە بە گۆڕانی مانگانەی ئافرەتەکەوە.

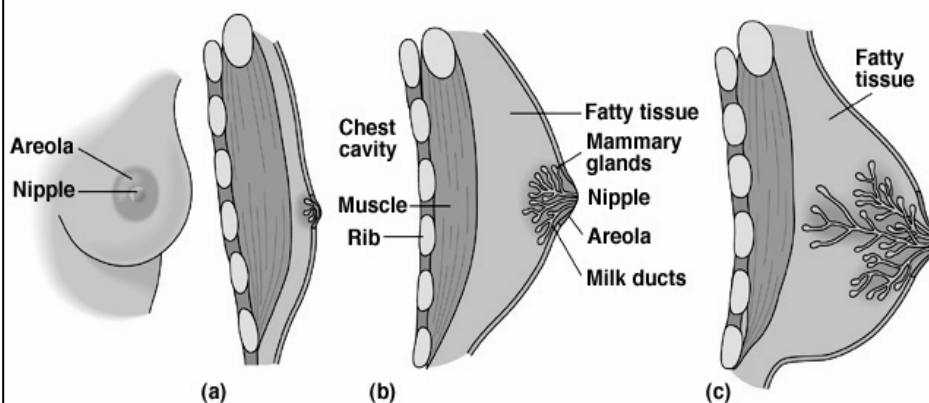
2 ئەو ئازارەیە کەلەدەوروبەری مەمکدایە، بەلاّم لەمەمکەوە نایەت لەراستیدا ئازاری ماسولکەکانی دەورو بەروو ژێر مەمکەکەیە هەروەها ئازاری ئێسك و جومگەکانە. هەندیَ جار پێیان دەوترێت ئازاری ماسولکەو ئێسك.

ئەم دوو جۆرە هۆیە دەبن بەهۆی ئازارێکی بەردەوام لە مەمکدا و لەگەڵنجیەوە دەست پێدەکات و هەر بەردەوام دەبێت هەتا پاش ئەوەش کە سوڕی مانگانە دەوەستێت. هەندێ جار ئازارەکە لە جێگایەکی دیاری کراوە لە مەمکیکداو هەندێ جاری دیکەش هەردوو مەمك دەگرێتەوە. جۆری ئازارەکە رەنگە وەکو سوتانەوە یان دەرزی ئاژن یان خەنجەر پیاکردن بێت.

چی دەبێت بە هۆی ئەم ئازارە بەردەوامە؟

What causes non-cyclical breast pain?

هەتا ئێستا هۆی ئازاری مەمك کە پەیوەندی نەبێت بە گۆڕانی مانگانەوە نەزانراوە. دوور نییە بە هۆی گرێیەکی

Hyde/DeLamater *Understanding Human Sexuality*, 6e. Copyright © 1997. The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights Reserved.

Internal Structure of the Breast

Clavicle (collar bone)
Breast lobule
Lactiferous (milk) duct
Lactiferous sinus
Nipple
Areola
Fat
Cooper's ligaments
Muscle
Rib

بێ وەیوە بێت کە شێرپەنجە نییە یان بە هۆی شتیکەوەیە لە دەورو بەری مەمك کە نازانریت چییە.

دەستنیشانکردن: Diagnosis: دەتوانیت بچێت بۆ لای پزیشك بۆ ئەوەی مەمکت بپیشکنێت و لە جۆرو کاتی ئازارەکە بکۆڵیتەوە. رەنگە چارتی ئازارەکەت بداتێ بۆ زیاتر زانیاری. ئەگەر پزیشکەکەت بۆی روون بووە کە ئازارەکەت هی مانگانە نییە رەنگە داوات لێ بکات کەبەرەو پێشەوە بنوشتێیتەوە بۆ ئەوەی مەمکت دووربکەوێتەوە لە سنگت بەم جۆرە دەتوانێت بڕیار بدات ئایا ئازارەکە لە گۆشتی مەمکەکە دایە یا لە دەور بەری.

چارەسەرکردن: Treatment

- **ئازارێك کەبەڕاستی لە مەمکەکەوە دێت:**

True Breast Pain

چارەسەر کردنی ئازارێکی مەمك کەمانگانە نییە هەر وا ئاسان نییە. رەنگە پزیشکەکەت داوات لێ بکات کە هەندێ خواردن نەخۆیت وەکو کافایین چوکلێت و سرکەی سوور لە هەمان کاتدا.هەندێ خواردن زیاد بخۆ وەکو سەوزە و میوە. هەوڵ بدە کەبە بەردەوامی سوخمەیەکی مەمکی باش لەبەر بکەیت.

وا دەزانرێت کە حە بی Ibuprofen کە جۆرێکە لە حەبی ئازار کە کورتیزونی تیادا نییە زۆر سودی هەیە بو کەم کردنەوەی ئەم جۆرە ئازارە.

ئەگەر چاك نەبوویت رەنگە رۆنی Primrose Oil بۆت بنوسێت (ئەم رۆنە بو ئازاری مانگانەش بەکار دێت).

هەر چییەك بەکار بهێنیت دەبێت ئەوە بزانی کە یەکسەر سودەکەیان دەرناکەوێت و دەبێت خۆشت هەوڵ بدەیت بۆ ئەوەی بزانی لە ژیانی رۆژانەدا چی باشت دەکات و چی خراپ ترت دەکات.

- **ئەو ئازارەی کە لە دەورو بەری مەمکدایە:**

Pain from elsewhere

ئەم ئازارە هیچ دوور نییە لە ئێسك یان لەماسولکەکانی سنگەوە دەست پێبکات بەڵام چونکە لە ژێر وە یان لە دەوری مەمکن ئەوا ژنەکە هەست بە مەمك یەشە دەکات. ئەمەش پێی دەوترێت Costochondritis ئازارێکە کە لەو گۆشتەوە دێت کە پەراسوی ژنەکەی داپۆشیوە رەنگە

پزیشکەکەت بتوانێت هۆی ئازارەکە بدۆزێتەوە بەدەست دانان لەسەر جێی ئازارەکە لەئاستی پەراسوودا.هەندێ جار ئازارەکە لە ئازاری دڵ دەچێت.ڕەنگەهەست بە سنگ گوشران بکەیت هەندێ جاری دیکەش ئازارەکە بەرەو دەستت بڕوا و بە ڕۆیشتنیش خراپتر دەبێت.

ڕەنگە ئازارەکە بە حەوانەوە کەم ببێتەوە لە هەمان کاتدا هەوڵ بدە لەپڕ نەجولێیتەوە بۆ ئەوی ئازارەکەت زیاد نەکات.هەندێك حەبی ئازار وەکو پاراسیتامول و یان ئایبو بروفین ڕەنگە یارمەتیت بدەن بو کەم کردنەوەی ئازارەکە. هەندێك جار بۆ ئازارێکی زۆر دەرمانی بەنج یان ستیرۆید لێدەدەن لەو جیگایەی کە زۆر بە ئازارە.وا هەست دەکرێت کە جگەرەکێشان ئازارەکە زیاد دەکات کەوابیت هەوڵ بدە جگەرە نەکێشیت.

هەندێك جاریش ئازارەکە لە جێگایەکی دیکەوە دێت وەکو ئازاری دڵ (لەم جۆرە ئازارەدا سنگ تەنگ دەبێت) و یان ئازاری بەردی ناو کیسەی زراو ڕەنگە ئازارەکەیان لە ئازاری مەمك بچێت.لەم جۆرە ئازارانەدا پزیشکەکەت بریار دەدات چیتە و بە پێی ئەوە چارەسەرت بۆ دەکات.

ئایا ئەمانە بۆ تۆ چی دەگەیەنن؟

ئازاری مەمك شتێکی زۆر ناخۆشە و هەندێك ژنیش زۆر مەراقی لێ دەکەن کەوا ڕەنگە تووشی شێرپەنجە بووبن.

زۆربەی جار ژنی گەنج کەلە تەمەنی سوڕی مانگانە ئازارێکی ئاساییان دەبێت.ڕاستە کەوا دڵت خۆش کراوە کەئەم ئازارە ئاساییە و هیچ مەترسی نییە بەلاّم تۆ خۆت بە ئازارەکەوە دەناڵێنێت. ئەمەش زۆر ناخۆشە بە تایبەتی کە ئەگەر نەتوانی دەست بکەیتە ملی هاوسەرەکەت و منداڵەکانت لەبەر ئەوەی بۆ ماوەی دوو سێ هەفتە لە مانگەکەدا مەمکت زۆر یەشێت بە تایبەتی ئەگەر پزیشکەکەت پێت بڵێت نازانم هۆی ئازارەکە چییە.

ڕاستە ژنەکە هەست بەزۆر شت دەکات وەکو مەترسی ودڵتەنگی ئەمانەش هەموو ئاسایین بەمەرجێك تێ گەیشتبێت لە ئازارەکە. بەم جۆرە یارمەتی خۆی دەدات کە لە گەڵیدا بژی و بەسەریدا زاڵ ببێت.

ئازاری مەمك بەهیچ جۆرێك مەترسی شێرپەنجەی مەمك زیاد ناکات، بەڵام هەر دەبێت ئاگات لەمەمکت بێت و بچێت بۆ لای پزیشکەکەت بەتایبەتی ئەگەر گۆڕانێکی تازەت لە مەمکتدا هەست پێ کرد.

چارتی ئازاری مەمك: Breast pain chart

ئەم چارتەدروست کراوە بۆ ئەوەی بەیارمەتی تۆ پزیشکەکەت تێ بگات لە جۆری ئازارەکەت بە درێژایی مانگەکە. هەموو جارێك ڕۆژانە، ئەوەش بەجۆرێ دەکرێت ئەگەر ئازارت نەبو (●) ئەم بازنەیە دەکەیت بۆ تۆزێك ئازار (◩) لەتیکی چوار گۆشەکە پڕ دەکەیتەوە و ئەگەر ئازارەکەت بی شومار بو ئەوا هەمو چوار گوشەکە پڕ بکەرەوە (■)

ئازارێکی زۆر زۆر   تۆزێك ئازار   ئازاری نییە

ڕۆژانە بە بێ زۆرو کەمو بە بەر دەوامی جۆری ئازارەکە نیشانە بکە لە ناو چوار گۆشەکانی چارتەکەدا. هەروەها دەبێت ڕۆژی مانگانەکەشت نیشانە بکەیت بە پیتی (ع). بەردەوام بە لە نیشانەکردندا هەتا مانگەکە تەواو دەکەیت.

چارتی ئازاری مەمك: Breast Pain Chart

Month	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16

زانستی خۆشەویستی

AMOURALOGY

د. یوری ریوریکوف

پەرچڤەی: سۆزان جەمال

زانسته هاوچەرخەکان لەژیانی تایبەتی دەکۆڵنەوە، بەڵام جێگەی سەرسوڕمانە ئەم ژیانە وەك پرتەقاڵ بۆ چەند بەشێك دابەش دەکەن، هەر زانستەو لەبەشی تایبەت بەخۆی دەکۆڵێتەوە، سایکۆلۆژی لە هەست و سۆزە تایبەت و کەسییەکان و پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دی دەکۆڵێتەوە، سۆسیۆلۆژی لەژیانی خێزانی و جۆرەکانی خێزان و پەیوەندی هاوسەرێتی دەکۆڵێتەوە، زانستی ئابوری لە ئابووری ماڵ و بارودۆخە ماددیەکانی ژیانی خێزانی دەکۆڵێتەوە، زانایانی دانیشتوان لەحاڵەتەکانی لەدایکبوون و هاوسەرێتی و تەڵاق دەکۆڵنەوە، زانایانی سێکس بایەخ بە پەیوەندییە سێکسوالەکان دەدەن و زانایانی پەروەردە بایەخ بە لایەنی مۆراڵی و پەروەردەیی لەژیانی تایبەتیدا، دەدەن.

هەریەکە لەم زانستانە دەروازەی تایبەتی بەخۆیی و خەسڵەتی ناوازەی خۆی هەیە، هەر زانستە بە نزیکی تەنیا باسی لایەنێك دەکات بەبێ نزیکبونەوە لە زانستەکانی دیکە.

بەهەرحاڵ، ئێستاکە هاوکاری و کۆکردنەوەو رێکەوتن لەنێوان دەروازە ئەندەکییەکانی ئەم زانستانەو نزیکبوونەوەیان لەیەکدی دەستی پێکردووە، وەك هاوکاری و رێککەوتن لەنێوان دەروازەی سێکسوال و دەروازەی سۆسیۆلۆژی، هەروەها لەنێوان سۆسیۆلۆژی و دیموگرافی (دانیشتوان) و لەنێوان ئابوری و پەروەردە و سایکۆلۆژیدا.

بەڵام ئەم هەنگاوە شەرمنانە دەستپێکن و بەشی پێویست ناکەن، پێویستە شۆڕشێکی میتۆدی لەم بوارەدا بەرپا بێت، چونکە لە کێشەکانی خۆشەویستی و خێزاندا داواکراو تەنیا نزیکایەتیەکی ئەندەکی نییە، بەڵکو نزیکایەتیەکی سەراپاگیریە، گەیشتن بەم نزیکایەتیەش پێویستی بە میتۆدێکی زانستی نوێ هەیە.

ئەگەر تیشکی پشکێنەرمان بۆ هەموو مەعریفەو زانستەکانی تایبەت بە خۆشەویستی خستە سەر خۆشەویستی ئەوا قوڵایی زۆرمان لەبەردەمدا واڵا دەبێت، هەروەها کۆمەڵێك لە خڵتەی کەڵەکەبوو شاراوەی سۆزەکان بەدیدەکەین کە ئەستەمە تەنیا لە ڕێگەی گۆشەنیگایەکی ئەندەکییەوە پێی بگەین، چونکە تێگەیشتن لە ماهیەتی خۆشەویستی و ڕوانگەی ڕۆڵی خۆشەویستی لەژیانی مرۆڤ و مرۆڤایەتیدا بەبێ بوونی دەروازەیەکی سەراپاگیری پانۆرامای تێر و تەواو، کارێکی ئەستەمە. لێرەوە بۆ باسکردن و تێگەیشتن لە دیاردەی خۆشەویستی و دارشتنی لە لقێکی نوێ لە لقەکانی مەعریفەدا کە زانستێکی نوێیەو ناونراوە زانستی خۆشەویستی و داڕشتەیەکە لە زانست و هونەر و کولتور، وا پێویست دەکات سەرجەم لقەکانی زانست پێکەوە گرێ بدەین. ئێمە لە بەردەم داڕشتەیەکداین لە تێگەیشتنی تەقلیدی و نوێ بەرامبەر بە خۆشەویستی ـ داڕشتەی نزیکایەتی لە خۆشەویستی هەموو ئەوانە کۆدەکاتەوە کە هەر لە کۆنەوە لە کولتوری مرۆڤایەتیدا سەبارەت بە خۆشەویستی هەبوون و هەروەها ئەوانەی لە زانست و هونەری مرۆییدا بوون لەگەڵ ڕوانگەیەکی نوێ بەرامبەر خۆشەویستی و هەروەها لەگەڵ هەڵوێستەو بابەتە نوێیەکان لە سایکۆلۆژی خۆشەویستی و فەلسەفەو مۆرالەکانیدا.

توێژینەوەمان سەبارەت بە خۆشەویستی بایەخی زیاتر دەدات بەو دۆزینەوانەی لەزانستە جیاوازەکانی مرۆڤایەتیدا بەدەستهێنراون: لە فەلسەفەو سایکۆلۆژی و بایۆلۆژی و زانستی گەشەو سێکسزانی و پەروەردە. هەروەها پشتدەبەستن بە دەستکەوتەکانی سۆسیۆلۆژی خێزان و ئابوری خێزان و زانستی دانیشتوان و زانستی مۆراڵ.

بەشی زۆری ئەم دەستکەوت و دۆزراوانە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ پەیوەندییان بەخۆشەویستییەوە نییە، بەڵکو بە ناڕاستەوخۆ پەیوەستن پێوەی، لەبەر ئەوە کارێکی ئاسان نییە ئەم زانستانە پێکەوە لەگەڵ یەکدیدا بتوێنینەوە و بیانکەینە یەك قاڵب و داڕشتەوە، وێڕای ئەمانە سۆسیۆلۆژیی ڕای تایبەت دەخەینە سەر سۆنگەو گۆشەکانی پێشوو واتە ئەو پەیام و یادەوەری و زایەڵانەی باسمانکردن و لەجێگەی خۆیاندا دواتر باسیان دەکەینەوە.

بەم شێوەیە زانستێکی سەراپاگیری نوێ لەدایکدەبێت، دەبێتە لقێکی نوێ لەناو زانست و مەعریفەدا و لەرێی ئەزموون و تاقیکردنەوە پێی دەڵێین زانستی خۆشەویستی Amourology. ئەم زانستە لە میتۆدیدا داڕشتەیەکە لە گشتی و تایبەتی و مەعریفەی زانستی کە مامەڵە لەگەڵ چەمکەکاندا دەکات لەگەڵ مەعریفەی ئەدەبی کە مامەڵە لەگەڵ وێنەدا دەکات، بەیەکەوە گرێ دەدات، چونکە تەنیا بە وردبوونەوەو قوڵبوونەوە لە هزردا ناکرێت درك بە خۆشەویستی بکرێت، بەڵکو پێویستە یەکگرتنی نێوان هزر و سۆز ڕووبدات.

لەسەدەی بیستدا مرۆڤ توانی بگاتە دۆزینەوەیەك کە بە مەزنترین دۆزینەوەکان دادەنرێت لە سروشتی مرۆڤدا، کە ئەویش بریتی بوو لە دۆزینەوەو ئاشکراکردنی ڕۆڵی جیاوازی دوو نیوەکەی تۆپی دەماخ، کە لەنیوەی لای چەپی دەماخدا بیرکردنەوەی لۆژیکی و چەمکەکان هەن و لەسەرگرتە هەستیە زیندووەکان جوودان، لەکاتێکدا لەنیوەی لای ڕاستی دەماخدا وێنە هەستیەکان هەن کە لەسەر سەرگرتە هەستیە ـ بینینیەکان و بیستەنیە ـ جوڵەییەکان چڕ بوونەتەوە.

بیرکردنەوەی پشتبەستوو بە چەمکەکان بابەتەکانی بۆ چەند بەشێك دابەشدەکات، جەوهەرەکەی

لێوەردەگیرێت و وێنە زیندوو تاکانەییەکەی دەخاتە لاوە، هەرچی بیرکردنەوەی پشتبەستوو بەوێنەکانە ئەوا سەرگرتەکان هەمووی وەردەگرێت، رووخسارە زیندووەکەیی و جەوهەرەکەی پێکەوە وەردەگرێت و دەینوێنێت، بەڵام جەوهەر نادیار یان نیمچە نادیار دەبێت، هەریەکە لەم دوو جۆرە بیرکردنەوەیە لایەنی بەهێز و لاوازیان هەیە هەریەکەیان، دەتوانن ئەو کارە بکەن کە لایەکی دیکە ناتوانێت ئەنجامی بدات، هەردووکیشیان بەپێی یاساکانی سروشت بەشێوەیەك ئامادەکراون کە پێکەوە کاربکەن.

پاشان لەگەڵ بەدەستهێنانی دەستکەوتە دەگمەنەکاندا هەریەك لەم دوو بیرکردنەوەیە لەیەکدی جیابوونەوەو زیاتر و زیاتر هەریەکە لەوی دی دوورکەوتەوەو وازیان لە پشتیوانیکردنی یەکدی هێنا.

زانست بەشێوەیەکی زیاتر بۆ خانە دابەشبوو، چەندە بەناو هەریەکەیاندا زیاتر رۆدەچوو ئەوەندە زیاتر دووچاری شکست دەبوو لە بینینی جیهان بەتەنیا روانگەیەکی سەراپاگیری، بەهەمان شێوە هونەریش بەبێ هاوپەیمانێتی لەگەڵ زانستدا زیاتر شکستی هێنا لە چوونە ناو نهێنیە قوڵەکانی ژیانی مرۆڤایەتی و گەیشتن بە نهێنی و لایەنە شاراوە کۆمەڵایەتی و سایکۆلۆژییەکانی. هەریەك لە زانست و هونەر لە ماوەی پەرەسەندنیاندا بەجیا زۆر دەستکەوتیان بەخەڵك بەخشی، بەڵام ئەگەر جیا نەبوو نایەتەوە لە یەکدی و هەریەکەیان لەوی دیکەدا بمایەتەوە، ئەوا دەیانتوانی دەستکەوتی زیاتر ببەخشن.

ئەم جیابونەوەیە دژی سروشتی مرۆڤە، چونکە دوو نیوەکەی تۆپی دەماخ چەندە بەجیا کاربکەن ئەوەندە بەرهەمیان کەم دەبێت، چەندە بە هاوپەیمانێتیەکی پتەو بەیەکەوە کاربکەن ئەوەندە بەرهەمیان زیاد دەبێت، ئێستاکە ئەوە زانراوە کە سەرجەم دۆزینەوەو ئاشکراکراوە مەزنەکانی زانست و هونەر لە رێگەی هێزی یەکگرتوو هاوکاری نێوان بیرکردنەوەی وێنەیی و چەمکی بەدەستهێنراون و بەدیهاتوون، دوورە پەرێزی یان جیابوونەوەی نێوان ئەم دوو شێوازە بیرکردنەوەیە یەکێکە لەو بناغانەی کە شارستانیەتیەکەمانی لەسەر دامەزراوە و یەکێکە لە هەرە گرنگترین سەرپێچیە دیارەکانی سروشتی مرۆڤ.

لەوانەیە ئێستاکە زانست و هونەر لە دوا قۆناغەکانی جیابوونەوەیاندا لەیەکدی نزیك ببنەوەو بەخێرایی لەگەڵ یەکدیدا یەکبگرن بۆ ئەوەی یەکگرتنێکی نوێ دابمەزرێنن، دارشتەیەکی نوێ بۆ ئەم دوو جۆرە مەزنە لە بیرکردنەوەی مرۆیی، دروست بکەن، بەتایبەتی لێرەدا یەکێك لە رێرەوە سەرەکیەکانی شۆرشی سایکۆلۆژی زانستی خۆی حەشارداوە، ئەگەر ئەمە رووبدات، ئەوا ئەگەری ئەوە بەهێزە کودەتایەکی ریشەیی لەژیانی رۆحیمان و سەرجەم بناغەکانی زانست و هونەر و کولتوردا رووبدات.

ئەو کودەتایە گواستنەوەیە لە زانستەوە کە بەگۆشەنیگایەکی چەمکی بەر تەسك تەماشای جیهان دەکات هەروەها لە هونەرەوە کە بە گۆشەنیگایەکی وێنەیی ئەبستراکت لە جیهان دەروانێت، واتە گواستنەوە بۆ تەنیا روانگەیەکی یەکگرتوو درکپێکردنمان سەراپاگیری ئامانجدار بەرامبەر بەجیهان کە لە یەك کاتدا وێنەو چەمك پێکەوە کۆبکاتەوە، لەوانەیە درکپێکردنمان بۆ خۆشەویستی ببێتە هۆی خێراکردنی ئەم گواستنەوەیە، زانستی خۆشەویستی دەبێتە یەکێك لە فاکتەرە پاڵنەرەکانی ئەم گواستنەوەیەو هەروەها دەبێتە نیشتمانی یەکەم بۆ گەشەکردنی ئەم یەکگرتنە نوێیە.

دەنگەکانی گومان:

لێرەدا کۆمەڵێك راو حوکمی دڵرەقانە بەرامبەر بەخۆشەویستی دەخەینەروو لەو کەسانەوە دەرچوون کە سەر بە توێژ و پیشەی کۆمەڵایەتی جیاوازن:

- شاعیرێك دەڵێت: " **خۆشەویستی تەنیا چەند دڵۆپێك ژەهرە لەسەر هەستی ناسکی جوانی**".

- "**خۆشەویستی بەرای من حاڵەتێکی نەخۆشی سایکۆلۆژییە، جۆرێکە لە نیورۆسس**".

- **ئایا دەتوانیت ئەو تیزە رەتبکەیتەوە کە دەڵێت خۆشەویستی تەنیا نزیکبوونەوەیەکی فسیۆلۆژیە؟** ".

- **ئایا وای نابینن خۆشەویستی لە ئەفسانەیەك دەچێت کە مرۆڤ خۆی دایهێناوەو خۆی بڕوای خۆی بەرامبەری دروستکردووە و، هەمیشە ناچار بووە لەگەڵیدا بژوات و بەقسەی بکات، هەروەها ئەو حاڵەتانەش کە لەگەڵیدا نەگونجاوەو رێنەکەوتووە بەحاڵەتی ناسروشتی داناون**".

- "ئەو سۆزەی پێی دەڵێن **"خۆشەویستی"** دەبێتە بەربەست لەبەردەم داهێناندا، نەك تەنیا لەبەر ئەوەی ڕێگە لە بیرکردنەوەو هزرەکان دەگرێت، بەڵکو لەبەر ئەوەی کاتێکی زۆر بەکاردەبات، خۆشەویستی سۆزێکە بۆ کەسانی پلە دوو، ئەو کەسە بەکاربەرانەی نایانەوێت و بیرناکەنەوە لەوەی لەژیاندا شتێك جێبهێڵن، هەرچی داهێنەر و بیریارانە سۆزی خۆشەویستی بۆیان تەنیا زەرەر و زیانیان پێدەگەیەنێت".

لەدوای خستنەڕووی ئەم بیرۆکەو رایانە سەبارەت بەخۆشەویستی، هەوڵدەدەین بە زمانێکی زانستی شیکاری دەربارەی هەمان بابەت قسە بکەین.

لە هەشتاکاندا زانایانی سۆسیۆلۆژی لە روسیا ریفراندۆمێکیان ئەنجامدا و پرسیاریان لە پانزە هەزار کەس کرد لە کرێکار و فەرمانبەر و توێژەرەوەی زانستی لەگەنجان، پرسیارەکەش دەربارەی هەڵوێستیان بوو بەرامبەر بە خۆشەویستی، سێ بەشی بەشداربوان بڕوایان بە خۆشەویستی نەبوو، بەشێکی دیکەیان لە وەڵامی ئەو پرسیارەدا دەیانوت چی دی بڕوایان پێی نەماوە، ئەوانی دیکەش پێیان وابوو خۆشەویستی بدعەیەکە شاعیر و نووسەران خۆیان دایانهێناوە.

ئەم کەسانە کۆمەڵێك بەهانەو سەلمێنراویان کردە پاڵپشتی حوکمەکانیان، زیادەڕۆیی پێکردنی شیعری لە پیاهەڵدان بە خۆشەویستیدا و گۆرانی وتن بۆی لای هەمووان زانراوە، ئەوەندە بەسە قسەکردن لەسەر خۆشەویستی بە قەسیدەی شیعری دەستپێدەکات کە جوانتر و ناسکتری دەکەنەوەو باڵاتری دەکەن وەك لەوەی لەژیانی ئاسایی ڕۆژانە هەیە.

هەروەها متمانەنەکردن بەخۆشەویستی وایکردووە سیفەتی فریشتەیی بەخۆشەویستی ببەخشرێت و بۆ سۆزێکی سپی بەدەر لەهەر هەستێك گۆڕاوە، زۆر کەس بۆچوونیان بۆ خۆشەویستی بەو شێوەیەیە کە خۆشەویستی بەهەشتێکە لە خۆشی و بەختەوەری و ئەو شتانەی دڵخۆشکەرن، لەبەر ئەوەی ئەم جۆرە بەهەشتە بوونی نییە، کەواتە خۆشەویستی بوونی نییە.

ئەوەی گومانی ئەو کەسانە بەهێز دەکات کە گومانیان لە خۆشەویستی هەیەو ئەوانەی بڕوایان بە خۆشەویستی نییە، ئەو حاڵەتی هاوسەرێتیە سەرپێیانەیە کە لەگەڵ هەڵکردنی یەکەم شنەبادا هەرەس دەهێنن، هەروەها حاڵەتە زۆرەکانی تەڵاقەو ئەو پەیوەندییە هاوسەرێتیە لاوازانەیە کە پشتی بەستووە بە ئەرك و داب و نەریت و منداڵ.. لەبەر ئەوە زۆر کەس دووچاری سەرسوڕمان و سەرسامی دەبن: **چی بەسەر خۆشەویستیدا هاتووە؟ بۆچی خۆشەویستی لاواز دەبێت؟ بەگشتی، ئایا خۆشەویستی هەیە؟**

کچێکی تەمەن شانزە ساڵ بەشداری ئەو ریفراندۆمەی کردبوو کە پێشتر باسمان کرد، دەڵێت: "ئەمە چ خێزانێکی کارتۆنیە ئێستا دەبینین؟، ئایا خێزانی راستەقینە پڕ بەپێستی مانای وشەی خێزان هەیە؟هاوسەرێتی دەکەن و لەدوای بەسەرچوونی مانگێك داوای تەڵاق دەکەن، تەنانەت وای لێهاتووە لەمبارەیەوە بوترێت: "ماوەی خۆشەویستی نەمر تەنیا مانگێکە ئەویش مانگی هەنگوینییە ".

من بڕوام بەو شتانە نییە کە دەربارەی خۆشەویستی دەنوسرێن، بۆچی ئەم خۆشەویستیە دروست کراوە؟ ئەم هەموو شتە بۆچی، لەکاتێکدا کە خۆشەویستی لەناو خێزان و لەنێوان هاوسەرەکاندا نییەو، باوك لەزۆربەی خێزانەکاندا هێرش دەکاتە سەر دایك و لێی دەدات".

لەئێستادا هەندێك قەیران ژیانی تایبەتی تێكدەدەن و كەلەپاچەی دەكەن كە پێشتر ئەو قەیرانانە نەبوون و ئێستا پێیان دەڵێن پارادۆكسی ئاسایی پێشكەوتن و لایەنە نێگەتیڤ و پۆزەتیڤەكانی ژیان، واتە پێشكەوتن هەرچۆنێك بێت زەرەر و زیان لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت، چونكە بەری دار گوڵ دەكوژێت ـ ئەمە یاسای ژیانەو پارادۆكسی پێشكەوتنەو كاریگەرییەكی بەهێزی بۆسەر خۆشەویستی مرۆیی هەیە.

لەكۆنەوە، هەندێك لە حەكیمەكان پێیان وابوو مرۆڤایەتی چەند پلەیەك بەرەو سەرەوە بالآبووە، بەلآم كەسانی دیكە هەبوون پێیان وابوو چەند پلەیەك دواكەوتووە بەرەو نزمایی رۆچووە، بیریارە كۆنەكان وایان دەبینی مرۆڤایەتی لەسەدەی ئاڵتوونیدا ژیاوەو پاشان چۆتە سەدەی زیوینەوە و دواتریش دەچێت بۆ سەدەی برۆنزی، لەگەڵ تێپەڕبوون و بڕینی هەر سەدەیەكی نوێشدا زیاتر بەرەو خوارەوە دەخلیسكێت، ئەم را دواكەوتوو رەشبینانە كتێبە بەناوبانگەكەی هسیود Hesiud ـ لەسەدەی هەشتی پ. ز بەناوی سەرهەڵدانی خواوەند Theogony و ئەفسانەكانی سەرجەم گەلان و شارستانیە دێرینەكان و نوسیەكانی زۆرێك لەبیریارانی سەدە كۆنەكان كاریان تێكردووە.

هەرچی ئایدیۆلۆژی پێشكەوتنە ئەوا لەسەدەی حەڤدەدا سەری هەڵداوەو لەسەدەی هەژدەدا گەشەیسەندووە لەچاخی رۆشنگەریدا، ئەم ئایدیۆلۆژیە دیالێكتێكی نەبوو، بەلام پێی وابوو هەموو شتێك لەژیاندا بەرەو باشترو باشبوون دەڕوات و لەخوارەوە بەرەو سەرەوە ئاراستە دەگرێت، لەم ماوەیەدا نووسەر و رەخنەگری فەرەنسی بەناوبانگ (ڤۆلتێر) لەوتە گاڵتەجارە بەناوبانگەكەیدا دەربارەی كەموكوڕییەكانی ژیان نوسیویەتی " هەموو شتێك بەرەو باشتر لەم جیهانەدا كە باشترین جیهانە ".

هەرچی سەدەی بیستەمە سەلماندی كە پێشكەوتن و دواكەوتن بەیەكەوە نوساون و یەكیان گرتووە ئەوەی لەنێوانیاندایە وەك ئەو بەشە تەنكە وایە كە لەنێوان دوو بەشەكەی گوێزێكدایە، لە راستیدا هەموو هەنگاوێكی مرۆڤایەتی نیوەی مەزنە بەرەو سەرەوە و نیوەكەی دیكەی مەزنە بەرەو خوارەوە، ئەم پارادۆكسە كوشندەیەی پێشكەوتن لە كۆتایی سەدەی بیستەمدا بەجۆرێك پەرەی سەند كە هاووێنەی نەبوو لەسەدەكانی پێشوودا.

هێزی تەكنیكی مرۆڤایەتی رۆژێك لە رۆژان بەم زەبر و زەنگە نەبووە، هەروەها بەمردنی ئیكۆلۆژی وەك ئێستا هەڕەشەی لە هەسارەكەمان نەكردووە و دەوڵەت و سیستمە كۆمەڵایەتیەكان بەم پلەیەی ئێستا بەهێز نەبوون، هەروەها شەڕانگێزی نێوانیان نەگەیشتووە بەم پلە خۆكوژیەی توخمی مرۆیی و هیچ كاتێك جیهان ئەم لافاوەی لە رق و كینەو كارەسات بەخۆوە نەدیوە، ئەم جۆرە لافاوانە لەهەمان كاتدا نامۆرالیشن، ئەم دژانە لەیەك كاتدا پێكەوە گەشە دەكەن و پەرەدەسێنن: دیموكراسی و فاشیەت، بەهەدەردان و برسێتی، زوڵم و شەڕانگێزی، رۆشنبیری دڕندەیی.

بزاوتی مرۆڤایەتی لەئێستادا پێشكەوتووەو بۆ دواوەش گەڕاوەتەوە لەیەك كاتدا، ئەمە داڕشتەیەكە لە پێشكەوتن بەرەو پێشەوەو كشانەوە بەرەو دواوە، دابەزین بەرەو خوارەوە لەسەر ئەو پێپلیكانەیەی كە بەرەو سەرەوە دەڕوات، ئەم جۆرە جوڵەیە تەنیا بونەوەرێكی دووڕەگی ئەفسانەیی پێدەناسرێت، ئەو بونەوەرە ئەفسانەییەی سیفەتەكانی مشكە كوێرە كە بەرەو پێشەوە زەوی هەڵدەكەنێت لەگەڵ قرژاڵی (كەبوریا)كە لابەلا خۆی دەخشێنێت و قرژاڵی رووبار كە بەرەو دواوە دەكشێت، لەخۆیدا كۆدەكاتەوە.

ئەم بوونەوەرە دووڕەگە دژ بەیەكە دوو باوانی هەیە: یەكەمیان بریتیە لە دابەشكردنی مرۆڤایەتی بۆ سەربازگەی دژبەیەك و ململانێی نێوان وڵاتان و هەروەها ئەو سیستمانەی كە ناچاری دەكەن بۆ ئەوەی سوود و قازانجی تەكنیكی بەلاوە باشتر بێت كە دەبێتە هۆی رووداونی زەرەر و زیانی ستراتیجی، دووەم باوانیشی بریتییە لە كورت بینی زانست و سەركردەكانی كۆمەڵگەو ئیدارەو نەتوانینیان بۆچوونە ناو قولایی دەرئەنجامەكانی ئایندەی رووداوەكانی ئەمڕۆ و لایەنە ئاشكراكراوەكانی.

لەوانەیە لە ئایندەدا نەوەكانمان بتوانن روخسارە كۆمەڵایەتیەكانی مرۆڤایەتی بگۆڕن و جڵەوی دوژمنی كۆمەڵایەتی بگرن و فێرببن لایەنە بكوژ و مەترسیدارەكانی ئاشكراكراو و رووداوەكانی ئەمڕۆ هەڵبسەنگێنن ئەگەر ئەمە روویدا، ئەوا لەوانەیە جۆرێكی نوێ لە بزاوت دروست ببێت ـ كە بریتیە لە جوڵەی مرۆڤایەتی بەرەو

پێشەوە بەبێ گەڕانەوە بەرەو دواوە، واتە بەرەو پێشچوون بەبێ کشانەوەو دواکەوتن، بەڵام ئەگەری ئەوە زۆرە دیالکتیکی نێوان رووناکی و تاریکی و دارشتەی نێوان خێر و شەڕ بۆ هەتا هەتایە وەك بناغەی بزاوتی مرۆڤایەتی بمێنێتەوە. لەئێستادا رۆڵی خۆشەویستی لەژیانی مرۆڤدا کەمبۆتەوەو چۆتەوە یەك، ئەو رۆژگارە گوزەشت کە هەندێك پاڵنەری کەم پاڵی بە مرۆڤەوە دەنا کە هەموو هێز و توانای رۆحی لەسەری چڕ بکاتەوەو دەرئەنجامی ئەم هێز و توانایەش بۆ پەرۆشیەك بگۆڕێت و بۆ گورزەیەکی بەهێز لە وزەی ئاڕاستەکراو و چڕ کراوە لەسەر تەنیا یەك خاڵ. ئێمە لەسەردەمی هاندەر و پاڵنەری زۆردا دەژین، ژیانی رۆحی مرۆڤ گۆڕانێکی گەورەی بەسەرداهاتووە و لەژیانێکی سادەوە بۆ ژیانێکی زۆر ئاڵۆز گۆرشڕاوە، کۆمەڵێك فاکتەری وەك ئابوری و سیاسەت و ئارەزووی رۆشنبیری و داهێنان و خۆشگوزەرانی و ئارەزووەکان و زۆری دیکە، ئەمانە چوونەتە ریزی پاڵنەرە سەرەکیەکانی مرۆڤ، هەرچی خۆشەویستیە بەرەو دواوە کشاوەتەوەو سازشی لەسەر بەشێك لە شوێن و پێگەی خۆی لە ترپەکانی ژیانی کەسی و پاڵنەرەکانی مرۆڤدا کردووە، وێڕای ئەم گۆڕانکارییە گەورانە، کۆمەلێك رێگری هەن کە دەبنە بەربەست لەبەردەم پرۆسەی خۆشەویستیدا وەك پشێویە دەمارییەکان و شەکەتبوونی دەماری و بار قورسی و خەم و پێداویستییە کۆمەڵایەتیە جیاوازەکان.

سەرجەم ژیانی مرۆڤ ژیانی ناوەو ژیانی دەرەوەشی دەگۆڕێت و لە رەگ و ریشەوە گۆڕانکاری بەسەردادێت هەروەها خۆشەویستیش لەم ژیانە ئاڵوگۆڕکراوەدا شوێنێکی ئاڵوگۆڕکراو داگیر دەکات، لەگەڵ پێداویستیە نوێکانماندا دەچێتە گونجاندنی نوێوە و خەم و پەژارەی نوێ لەخۆ دەگرێت و بەشێوەیەکی نوێ لەگەڵ سۆزە نوێکاندا دەتوێتەوە، هەندێك شت و رووخسار لەدەست دەدات و هەندێك شت و رووخساری دیکە وەردەگرێت، وادەردەکەوێت لە لایەکەوە بەهێزتربووەو لە لایەکی دیکەوە لاواز بووە. ... وەرچەرخان و گۆڕانکاری درامی وا لە خۆشەویستیدا روویداوە کە رۆحی مرۆڤ دەپژێنێت و بەشێوەیەکی ئازاراوی ژانی پێدەگەیەنێت.

سەرچاوە: الحب والاسرة عبر العصور، ط1 2006

هەواڵ

ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی ئەوەی کە پیاوان واز لە ژنەکانیان بهێنن.

پڕکاری ژن و دوورکەوتنەوە لەمێرد یا فەرامۆش کردنی رووخساری.

لە هۆکاری وازهێنانی مێرد لە ژنەکەی و ساردی بەرامبەری و حەزکردن لە ژنێکی دی دەگەڕێتەوە بۆ سروشتی پیاوو جینە نێرەکان، بەڵام هەموو ئەو هۆکارانەی دی بریتین لەپڕکاری ژن و نەپەرژانی بۆ مێردەکەی یا فەرامۆشکردنی رووخساری یا خراپ مامەڵەکردنی مێردەکەی.

ئەمە لەئەنجامی توێژینەوەیەکی نوێدا دەرکەوتووە کە (جۆلیان سمیس) لە زانکۆی میامی لەئەمەریکا ئەنجامی هێناوە.

دکتۆر حەسەنێن کەشك شارەزا لە سەنتەری نەتەوەیی بۆ باسە کۆمەڵایەتی و تاوانەکان بەتەواوی لەگەڵ ئەم توێژینەوەیەدا نییە بەڵکو دەڵێت چەند هۆیەك هەیە کەوا دەکات بەتەواوی وەڵامی مێردەکەی نەداتەوە بەتایبەتی ئەوەندەی بەند بێت بە پەیوەندی گەرم و گوڕەوە لە نێوانیاندا یا سەرنەکەوتنی ئەم پەیوەندییە لەبەرئەوەی ژنەکە مێردەکەی خۆش دەوێت.

هەروەها چەند هۆکارێکی دی هەن کەپەیوەندییان بە کۆمەڵگەوە هەیە هانی مێردەکە دەدەن بۆ ئەوەی لە ژنەکە دووربکەوێتەوەو بەجێی بهێڵێت کە ئەوانەش بەپلەی یەکەم بەندن بەئەزموونەکانی خێزان و کولتورەوە.

سەرەڕای یاساکان و دراما بەهەموو شێوەکانیەوە کەهەموویان یارمەتی ئەوەدەدەن تەنها مێ وەك جەستە سەیربکەن بەدەر لەهەموو هۆکارو رووخسارێکی دی هەروەها بەلابردنی بیرۆکەی یەکسانی کردنی بەپیاو بەو پێیەی مرۆڤەو هەموو ئەرك و مافێکی هەیە کەئەمەش وازهێنانی مێرد لەژنەکەی ئاسان دەکات یاوای لێ دەکات کەلەگەڵیدا ساردبێت یا بەپێی خۆی رەفتار بکات کەچۆنی دەوێت و بەبێ ئەوەی هیچ ئاراستەیەك یا لۆمەیەك بکرێت ، بەڵام هەمان شت بۆ ژن بەتەواوی رەت کراوەیە.

هەرلەم بارەیەوە دکتۆر حەسنێن کەشك دەڵێت: "ئەو کۆمەڵەنێرییەی کەئێمەی تێدا دەژین لەپشت هەموو ئەو هۆکارانەن کە پیاوان مافەکانی ژن پێشێل دەکەن بێ ئەوەی ئەمە پەیوەندی بە جینەکانەوە هەبێت یا سروشتی خۆرسکی پیاو وابێت وەك توێژینەوەکە دەست نیشانی کردووە.

شتئاسایی (رفیکاسیۆن/ reification)

ژۆرژ لابیکا

پەرچڤەی: هادی محەمەدی

شتئاسایی پرۆسەی جێگیربوونی مناسباتی نێوان شتەکان لەجیاتی مناسباتی نێوان مرۆڤەکان بەیان دەکات. گۆڕینی هێزی کار و بەرهەمی کار بە کالاّ، ئەم پرۆسەیە هەموار دەکات، بەهای سەوداگەری بەتەواوی بەسەر بەهای مەسرەف دا زالّ دەبیَ، بەتایبەت لە فۆرمی هاوتای گشتیدا، یانی لە پارەدا.

1. لە بەرهەمەکانی مارکس دا، بۆ یەکەم جار لە بێدەرەتانی فەلسەفە دا ئاماژە بە شتئاسایی کراوە، کاتێك باسی بەڵگاندنی لۆژیکی ئابوریزانان دەکات، کە تەنیا رادەی کار بە پێوەری بەهاکان حساب دەکەن، ئەو دەنووسێت: "بەمجۆرە نابێت بڵێین کە سەعاتێك کاری مرۆڤێك، لەگەڵ سەعاتێك کاری مرۆڤێکیتر بەرابەرە، بەڵکوو دەبێت بڵێین مرۆڤێك لە سەعاتێك کاردا لەگەڵ مرۆڤێکیتر لە سەعاتێك کاردا بەرابەرە. زەمەن هەموو شتێکە و مرۆڤ هیچ، مرۆڤ ئەوپەڕەکەی دەرکەوتن و بەرهەستبوونەوەی زەمەنە". مارکس لە کتێبی گرۆندریسە دا راشکاوانە پیشان دەدات کە چۆن ئاڵوگۆڕی ئابووری لە مناسباتی پێوەندی شەخسیەوە (مارکس ئەم پێوەندییانە دیاری دەکات: "مناسباتی باوك شایی، کۆمۆنی مێژینە، فیۆداڵیزم، سیستمی پیشەیی") بە مناسباتێك گەیشتووە کە لەواندا "خەسڵەتی کۆمەڵایەتی تێکۆشانی [مرۆڤ] وەك فۆرمی کۆمەڵایەتی بەرهەم، لێرەدا، وەك بەشداری تاك لە بەرهەمهێناندا، لەئاست تاك، نامۆ و شتئاسا دەردەکەوێت". "لە بەهای سەوداگەریدا، پێوەندی کۆمەڵایەتی نێوان مرۆڤەکان وەك پێوەندی کۆمەڵایەتی شتەکان دەردەکەوێت و هێزی مرۆڤ وەك هێزی شت". مارکس دەڵێت کە ئەم مناسباتەی وابەستەیی شتئاسا، ئەم هەستە لە تاکەکاندا دەبزوێنێت کە دەسەڵاتی شتە "ئابستراکتەکان" بەسەر ئەواندا زالّ بووە، ئەو شتانە کە باوەڕی بیرمەندان بۆ زاڵبونی "ئەندێشەکان" پێکدێنن. لە سەرمایە شدا ئەم دیاردەیە لە بەشی "فتیشیزمی کالاّ"دا

راڤەکراوە: کەوابوو خەسڵەتی رەمزاوی فۆرمی کاڵایی تەنیا لەسەر ئەم شتە پێکهاتووە کە ئەم فۆرمە، تایبەتمەندی کۆمەڵایەتی کاری مرۆڤەکان بەجۆرێك بۆ ئەوان دەگێڕێتەوە وەك گێڕاندنەوەی تایبەتمەندی ئوبژکتیڤی خودی بەرهەمەکانی کار، وەك تایبەتمەندی کۆمەڵایەتی سروشتی ئەم شتانە و سەرئەنجام، هەربەمجۆرە، پێوەندی کۆمەڵایەتی بەرهەمهێنەران لەگەڵ دۆخی کار وەك پێوەندی کۆمەڵایەتی بەدەر لەو دۆخە، وەك پێوەندی نێوان شتەکان پیشان دەدات. بەم چەواشەیە، بەرهەمەکانی کار دەبنە کاڵا، دەبنە شتی بەرهەستی بانبەرهەست، یان بە وتەیەکیتر، دەبنە دیاردەی کۆمەڵایەتی.(...) ئەمە هەر هەمان پێوەندی کۆمەڵایەتی واقعی مرۆڤەکانە کە لێرەدا بۆ ئەوان وەك تارمایی پێوەندی شتەکان دەردەکەوێت". بەشێکی دیکەی سەرمایە تا ئەم خاڵە دەچێتە پێش کە "سەرئەنجام، کاڵاکان وەك کڕیاری مرۆڤەکان دەردەکەون".

2. جۆرج لوکاچ بە سودوەرگرتن لەم وتانە، تیۆری واقعی شتئاسایی دادەڕێژێت و لە بەناوبانگترین وتاری خۆیدا لە کتێبی مێژوو و وشیاری چینایەتی دا ئاراستەی دەکات: شتئاسایی و وشیاری پرۆلیتاریا. ئەندێشەی سەرەکی لوکاچ ئەمەیە: گشتگیری فۆرمی کاڵایی، تایبەتمەندی بەرجەستەی کۆمەڵگەی مۆدێرنە و سەرئەنجام، هۆکار و گەوهەری تێکڕای دەرکەوتنەکانی ئەم جڤاتیە. گشتگیری زادەی مێژوویەکە کە دەگەڕێتەوە بۆ کۆمەڵگەی یۆنان، کۆمەڵگەیەك کە لەودا "وشیاری رفید" هەیە بەڵام هێشتا بە قۆناغی "گشتگیر" نەگەیشتووە. گشتگیری چ لە بواری زەینی و چ لە بواری عەینیدا، دەبێتە هۆی ئابستراکتبوونی کاری مرۆڤ کە لە کاڵاکاندا بەرهەست دەبێتەوە" و بەمجۆرە "یەکەم نمونەی هەموو فۆرمێکی ئوبژکتیڤیتە و هەموو فۆرمێکی سوبژکتیڤی هاوتای ئەو لە کۆمەڵگەی بورژوایی دایە".

دەزگای سەنعەتی "شیلەی" پێکهاتەی کۆمەڵگەی بورژواییە. ئەم دەزگا پێویستی بە"ئەتۆمیزەکردنی تاك" هەیە کە "تەنیا رەنگدانەوەی ئەم پرسە لە وشیاری دایە کە "یاسا سروشتیەکانی" بەرهەمهێنانی بورژوازی تێکڕای دەرکەوتەکانی ژیانی کۆمەڵگەیان لەبەرگرتووە و ـ بۆ یەکەم جار لە مێژوودا . تێکڕای کۆمەڵگە، پێڕەوی پرۆسەیەکی ئابوورییە کە پێکهاتەیەکی یەکپارچە پێکدێنێت و چارەنووسی هەموو کۆمەڵگا لە دەست یاسایەك دایە کە پێکهاتەیەکی یەکپارچە دەخولقێنێت". ئەم هێمایە وادەنوێنێت کە پێوەندی تیۆری و پراتیکی تاکەکان لەگەڵ کۆمەڵگە، یانی لەگەڵ دۆخی بەرهەمهێنان و بەرهەمهێنانەوەی هەستیی خۆیان لەنێو پێکهاتەی کاڵایی دا "ئیمکانی نییە مەگەر بەهۆی پراتیکی ئیزولە و ئەقڵانی نێوان خاوەنانی ئیزولەی کاڵاکانەوە". لە ئەنجامی ئەم رەوتەدا، جۆرێك یاسا، دەوڵەت، پێکهاتەی فکری، چەمکەکان و سیستمی فەلسەفی دروست دەبێت کە لەگەڵ پێکهاتەی بورژوایی سازگاری فۆرمی پێکهاتەیی هەیە. بەمجۆرە سەرمایەداری سیستمێك (یان ئەگەر بمانەوێت یەکێك لە وشە دڵخوازەکانی لوکاچ بەکار بەرین) "گشتێتی"یەکی بە وتەی مارکس هاوکات ئورگانیك و ئایدیۆلۆژیکی لە دنیای سوژە و ئوبژە پیشان دەدات.

لوکاچ بۆ تێکشکاندنی ئەم سیستمە ئەو هۆکارانە شرۆڤە دەکات کە بەپێی تێزەکانی مارکس لەمەڕ فۆیرباخ "گۆڕینی فەلسەفە بۆ پراتیك" هەموار دەکات، بە وتەیەکیتر بەرای لوکاچ "روانگەی پرۆلیتاریا" یانی گەیشتنی ئەم روانگەیە بە"وشیاری پراتیکی" وەك بەرزترین ئاستی وشیاری چینایەتی پرۆلیتاریایە. ئەو بەم ئاکامە دەگات کە "ئاڵوگۆڕی ئابووری واقعی دەبێت بەناچار دۆخی پرۆلیتاریا لەنێو پرۆسەی بەرهەمهێناندا بخولقێنێت، بارودۆخێك کە دیدگای ئەوی دیاری کردووە. ئەم ئاڵوگۆڕە تەنیا ئەم دەرفەتە دەرەخسێنێت و پێویستی گۆڕینی کۆمەڵگا بۆ پرۆلیتاریا هەموار دەکات. بەڵام خودی

ئەم ئالوگۆڕەش تەنیا [بەرهەمی] کرداری خودی پرۆلیتاریایە". پارتەکان ئامێری ئەم کارەن.

3. پاش لوکاچ، زۆرێك لە بیرمەندان، تێکۆشان چەندین بەرئەنجامی تازە لە تیۆری رفیکاسیۆن وەربگرن. بەتایبەت لوسیەن گولدمەن لە فەرانسا وەها کارێکی کرد. ئەو لە کتێبی توژینەوەی دیالکتیکی دا هەر بەوجۆرەی کە خۆی بەدروستی دەلێت، هاوکات لەگەڵ شرۆڤەی "تیۆری مارکس و لوکاچ" دوو توخمی سەرەکی ئەم تیۆرییە دیاری دەکات. لەمەڕ یەکەم توخم دەلێت: "تەنیا تیۆری رفیکاسیۆن، دەرکی گونجاوی تێکڕای روانگەی مارکس لەمەڕ پێوەندی نێوان "سەرخان" و "ژێرخان" هەموار دەکات. ئەم رستەیە یانی کۆتایی هێنان بە شرۆڤەی مکانیستی ـ ئیکۆنۆمیستی. توخمی دوهەمی رفیکاسیۆن "جێگیرکردنی پرسی چەندی لەجیاتی پرسی چۆنی و، پرسی ئابستراکت لەجیاتی پرسی کۆنکرێت"ە. هەر بەمهۆیە گولدمەن دەرکی هەلومەرجی پێکهاتنی دەولەتی بروکراتیکی مۆدێرن، بە یەکێك لە ئاکامەکانی ئەم تیۆرییە دەزانێت، دەولەتێك کە "مرۆڤ لەودا زیاتر لە پێشوو بەشێوەی ئۆتوماتیك دەبزوێت و کاریگەری یاسا کۆمەلایەتیەکان کە بەتەواوی لەگەڵ ئەو بێگانەن، داماوانە قەبوڵ دەکات". بۆئەوەی پانتایی تایبەتی (دەڤەرێك کە بۆ ژیانی پرۆفیشناڵ تەرخانکراوە نە بۆ رۆلی شارۆمەندی) کەمتر رفیکاسیۆن دەیگرێتەوە، "جۆرێك دوالیزمی دەروونی کە ئاکامی کاریگەری جڤاتی بورژوازییە" لە دەرونی هەر کەسێکدا پێکدێت. هەروەها ئەگەر پێمان وابێت کە رفیکاسیۆن بەرهەمی بێبەرنامەیی و بەرهەمهێنان بۆ بازاڕە، بەناچار دەبێت قەبوڵ بکەین کە نە پلانی ولاتانی سۆسیالیستی و، نە نەتەوەییکردنی سامانەکان "بە تەنیایی" ئەم دیاردەیان لەنێو نەبردووە. گولدمەن سەرئەنجام خالێك باس دەکات کە دەسکەوتی تایبەتی خۆیە: ئەو فۆرمی بالای رفیکاسیۆنی دنیای بەرهەمهێنانی سەرمایەداری لە رۆمان دا دەبینێتەوە، ئەمە کە رۆمان ناچار بەم شکستەیە کە هاوکات "بیۆگرافی تاکی" و "بەسەرهاتی کۆمەلایەتی" بێت.

گرنگی تیۆری رفیکاسیۆن لەم ئاستانە سەرتر چووە. گەشەی شتە ئابستراکتەکان و نکۆلیکردن لە پرسی چۆنی کە لە پرۆسەی رفیکاسیۆن جیاناکرێتەوە، زۆر بەراوردکاری لەنێوان رفیکاسیۆن و نیشانەکانی شیزوفرنی دا بزواندوە. ژوزف گابن کەسێکە کە لەم ڕێبازە تازەدا لە هەموان زیاتر پێشچووە. بەڕای ئەم پزیشکەی شاگردی مینۆکۆفسکی (La schizophrenie, Paris, 1927; Le temps vecu, Paris, 1933) پاتۆلۆژی دەروونی و پاتۆلۆژی کۆمەلایەتی ــ بەتایبەت بۆ شرۆڤەی "تۆتالیتاریزمی سیاسی" ـ لێکدەبەسترێن، چونکە شیزوفرنی کە لەودا پێوەندی دیالکتیکی سوژە ـ جیهان لێکپچڕاوە، تەنیا هۆکردی پێکهاتەی کالایی و وشیاری شتاسایە (بروانە بو:(La Fausse conscience, Paris, 1962).

سەرنج

A) تیۆری رفیکاسیۆن لەلایەن مارکسیزمی "رەسمی"یەوە دژوارترین هێرشی بۆ کراوە. یەکەم جار سالی 1924 لە پێنجەمین کونگرەی ئەنترناسیۆنالی کۆمۆنیستی دا (بۆخارین و لایەنگرانی فەلسەفی ستالین، لوکاچیان بە هگلیزم (و هەروها بە ڕڤیزیۆنیزم، ئایدیالیزم و گەڕانەوە بەرەو مارکسی "لاو"...) تاوانبار کرد، بەلام رەخنە لە خۆگرتنی لوکاچ ـ کە زیاتر تاکتیکی بوو نە تیۆریك ــ پیشان دەدات کە تەنیا دەبێت لێکچوونی لەخۆنامۆیی هێگلی و بەرهەستبوونەوە بە"هەلەی زەق و بنەڕەتی" لوکاچ بزانین.

B) لەمەڕ پێوەندی نێوان لەخۆنامۆیی، فتیشیزمی کالا و رفیکاسیۆن، کە زۆر دیاردەی وەك یەك بەم سێ چەمکە ناودێر دەکرێن، دەکرێت ئەم سێ چەمکە لەگەڵ سێ قۆناغ پێوەند بدەین کە بە ریز لە هێگل تا مارکس و لوکاچ دەگرێتەوە. دەکرێت لە بەرهەمەکانی مارکس دا پۆلینبەندیەکی سێلایەنە بکەین تا رفیکاسیۆن بە مانای قوولی وشەکە وەك بالاترین فۆرمی فتیشیزم دەرکەوێت...

سەرچاوە: درامدی بر جامعەشناسی ادبیات، لوکاچ، ادورنو، باختین و ...، جعفر پوینده، انتشارات نقش جهان، تهران 1377، ص 292-296.

Georges Labica- Gerard Bensussan, Dictionnaire critique du marxisme, P.U.F, Paris, 1982, PP.979-982.

لە کێشەکانی کۆئەندامی زاووزێ لە ئاژەڵدا :

هێلکەدانی ناچالاک

Inactive Ovaries

د. فەرەیدون عەبدولستار محەمەد

مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرنەری

زانکۆی سلێمانی

بەشێوەیەکی گشتی لەشی زیندەوەران لە کۆمەڵێك کۆئەندام پێکهاتووە کە بەهاوئاهەنگی و هاوکاری یەکتر چالاکییە جۆر بەجۆرەکانی لەش بەئەنجام دەگەیەنن و بەردەوامی دەدەن بە ژیانی ئەو زیندەوەرانە. کۆئەندامی زاووزێ لە ئاژەڵدا بە یەکێك لە کۆئەندامە گرنگەکان دادەنرێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی بە لێپرسراوی پرۆسەی زۆربوون "Reproduction" دادەنرێت و هەر لەرێگەی کۆئەندامی زاووزێوە ئاژەڵەکان ژمارەیان زۆر دەبێت و بەردەوامیان دەبێت لە ژیاندا، لەبەر ئەوە پەکخستنی یەکێك لە ئەندامەکانی کۆئەندامی زاووزێ لە ئاژەڵدا دەبێتە هۆی پەکخستنی پرۆسەی زۆربوون و لەئەنجامدا کاردەکاتە سەر ئاستی ئابوری خاوەن ئاژەڵ و هەروەها زیان دەگەیەنێت بە ئابوری وڵات.

نەهاتنەکەڵ "Anestrus" بە کێشەیەکی گەورەی ئاژەڵ دادەنرێت و خاوەن ئاژەڵ بەدەست ئەم کێشەیەوە بە بەردەوامی دەناڵێنێت، چونکە زیانی ئابوری پێ دەگەیەنێت. .

نەهاتنەکەڵ لە کێشە سەرەکییەکانی کۆئەندامی زاوزێیە لە ئاژەڵداو بە تایبەتیش لە مانگادا زۆر باوە کە دەبێتە هۆی نەزۆکی "Infertility" بەشێوەیەکی کاتی.

هێلکەدانی ناچالاك بەیەکێك لە شێوەکانی نەهاتنەکەڵ دادەنرێت و لە کوردستاندا و لە مانگاکانی ناوچەی سلێمانیدا زۆر باوەو بەپێی توێژینەوەکان رێژەی تووشبوون بە هێلکەدانی ناچالاك بەرزە لەنێو مانگاکانی ناوچەی سلێمانی کە ئەمەش بێگومان نێگەتیڤانە کاردەکاتە سەر بەرووبوومی ئاژەڵەکان، لەبەر ئەوە روونکردنەوەی لایەنەکانی ئەم کێشەیە بەکارێکی پێویست دادەنرێت کە بەهیوام لە خزمەتی خاوەن ئاژەڵ و زانستخوازاندا بێت.

سوڕی هاتنەکەڵ "Estrous Cycle"

لە خەسڵەتە گرنگ و جیاکەرەوەکانی ئاژەڵی مێ بەشێوەیەکی گشتی و مانگا بە تایبەتی بوونی سوڕی هاتنەکەڵە "estrous cycle" یان سوڕی زۆربوون و لە هەندێك سەرچاوە پێی دەوترێت سوڕی هێلکەدان، بەپێی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرینەری ماوەی سوڕی هاتنەکەڵ لە ئاژەڵێکەوە بۆ ئاژەڵێکی دیکە دەگۆڕێت.

لە ئەنجامی ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیانەی کە بەسەر هێلکەداندا دێت، سوڕی هاتنەکەڵ بەچەند قۆناغێکی یەك لەدوای یەکدا تێدەپەڕێت لەژێر چاودێری راستەوخۆی ناوەندە کۆئەندامی دەمار و ژێر مێشکە رژێن.

قۆناغەکانی سوڕی هاتنەکەڵ پێك دێن لە:

1. قۆناغی پێش کەڵ Proestrous Phase
2. قۆناغی هاتنەکەڵ Phase Estrous.
3. قۆناغی دوای کەڵ Metestrous Phase.
4. قۆناغی تەنە زەردە Diestrous Phase.

درێژی ماوەی سوڕی هاتنەکەڵ لە مانگادا نزیکەی بیست و یەك رۆژەو لە نیشانە دیارەکانی مانگایەکی بەکەڵ بریتیە لە:

1. مانگای بەکەڵ دەوەستێت و کلکی بەرز دەکاتەوە بۆ ئەوەی لە رێگەی گایەکەوە کەڵ بدرێت، ئەمەش بە سەرەکیترین نیشانە دادەنرێت.
2. مانگای بەکەڵ بێ ئارام دەبێت و دەبۆڕێنێت و کۆنترۆڵ کردنی لە لایەن خاوەنەکەیەوە زۆر زەحمەت دەبێت.
3. شلەیەکی ساف و خاوێن و لینج بە زێیدا دێتە خوارەوە.
4. بەرهەمی شیری کەم دەکات و پرۆسەی دۆشینی لە لایەن خاوەنەکەیەوە زەحمەت دەبێت.
5. ئاوسان و سووربوونەوەی زۆربەی

ئەندامەکانی کۆئەندامی زاووزێ لە گوێرەکەدان و زێ.

لە کۆمەڵگای کوردەواری خاوەن ئاژەڵەکان شارەزاییەکی باشیان پەیداکردووە لە ناسینەوەی مانگا بە کەڵەکان لە رێگەی نیشانە دیارەکانەوە، لەبەر ئەوە نەهاتنەکەڵی ئاژەڵەکانیان بە کێشەیەکی گەورە دەزانن بەوەی کە مانگاکانیان نایەنە کەڵ ئەمەش بەوەی کە هیچ نیشانەیەکی کەڵیان لەسەر دەرناکەوێت.

هێلکەدانی ناچالاك "Inactive Ovaries"

هێلکەدانی ناچالاك یەکێکە لە شێوەکانی نەهاتنەکەڵ و لە هەندێك سەرچاوە پێی دەوترێت نەهاتنەکەڵی راستەقینە. "True anestrous" و مانگا بەشێوەیەکی گشتی پێویستە هەموو بیست و یەك رۆژ جارێك بێتەکەڵ بەڵام کاتێك تووشی هێلکەدانی ناچالاك دەبێت، نیشانە سەرەکی یەکانی کەڵی لەسەر دەرناکەوێت و لەئەنجامدا دوا دەکەوێت لە بەرهەم هێناندا.

هێلکەدانی ناچالاك لەو کێشانەیە کە تووشی هێلکەدان دەبێت و لەئەنجامدا بەشێوەیەکی فسیۆلۆژی کارناکات و لەکار دەکەوێت و دەبێتە هۆی نەزۆکی بەشێوەیەکی کاتی "Infertility".

هێلکەدانی چالاك ئەو جۆرە هێلکەدانەیە کە بەشێوەیەکی سروشتی هەڵدەستێت بەئەنجامدانی فەرمانەکانی، لە فەرمانە سەرەکییەکانی هێلکەدان بریتییە لە بەرهەم هێنانی هێلکە "Ovum" کە ئەمەش روودەدات لە ئەنجامی گەشەکردنی چیکڵدانەکان و روودانی پرۆسەی هێلکەدانان "Ovulation" و هەروەها بەرهەم هێنانی هۆرمۆنەکان وەکو (پرۆجیسترۆن و ئیسترۆجین و ریلاکسین و ئینهبین "Inhibin" و ئەکتڤین "Activin" و فۆلستاتین " Follistatin") لە ئەنجامی ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیانەی کە بەسەر هێلکەداندا دێت سوڕی هاتنەکەڵ بەچەند قۆناغێکی یەك لەدوای یەکدا

تێدەپەڕێت لەژێر چاودێری و کۆنترۆڵی راستەوخۆی ناوەندە کۆئەندامی دەمار و ژێر مێشکە رژێن، بەڵام لەکاتی روودانی هێلکەدانی ناچالاك واتە هێلکەدان توانای نامێنێت لە ئەنجامدانی فەرمانەکانی لە بەرهەم هێنانی هێلکەو هۆرمۆنە جۆربەجۆرەکان و لەئەنجامدا هیچ گۆڕانکارییەکی فسیۆلۆژی بەسەر هێلکەداندا روونادات و ئاژەڵە تووشبووەکە نایەتەکەڵ و تووشی نەزۆکی دەبێت و دوادەکەوێت لە بەرهەم هێناندا.

هۆکاری تووشبوون بە هێلکەدانی ناچالاك:

بەپێی زۆربەی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێترینەری هۆکاری سەرەکی روودانی هێلکەدانی ناچالاك دەگەڕێتەوە بۆ کەمی بڕی بەرهەم هێنانی هۆرمۆنەکانی گۆنادۆترۆفین "Gonadotrophins" لەلایەن ژێر مێشکە رژێنەوە "Pituitary gland" کە ئەمەش بێگومان دەبێتە هۆی روونەدانی پرۆسەی دروست بوونی چیکڵدانەکان "Folliculogenesis" کە ئەمەش وا دەکات چیکڵدانەی گراف "Grafian follicle" کە چیکڵدانەیەکی پێگەیشتووە دروست نەبێت و لەئەنجامدا پرۆسەی هێلکەدانان پەکی دەکەوێت و روونادات و تەنە زەردە " Corpus Luteum" نایەتە پێکهاتن.

بەشێوەیەکی گشتی گۆڕانەکان بەسەر هێلکەداندا روونادات و لەئەنجامی ئەمەش سوڕی هاتنەکەڵ پەکی دەکەوێت و ئاژەڵەکە نایەتەکەڵ.

بەپێی بۆچوونەکانی (Roberts ,1986) هۆکاری سەرەکی کەم بوونەوەی بەرهەم هێنانی هۆرمۆنەکانی گۆنادۆترۆفین دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی هاوسەنگییەك لە پێکهاتەکانی ئالفی مانگاکاندا واتە ناهاوسەنگیەك لەپێکهاتە سەرەکییەکانی خۆراکدا لە (پرۆتین و کاربۆهیدرەیت و چەوری و ڤیتامینەکان و کانزاکان و ئاو)، واتە زۆر جار کەمی ئاستی ماددەی پرۆتین لە ئالفدا هۆکارێکی کاریگەرە گەرە بۆ روودانی هێلکەدانی ناچالاك، چونکە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی بەرهەم هێنانی وزەی پێویست و هەروەها زۆربەی هۆرمۆنەکانی گۆنادۆترۆفین لە پێکهاتەیاندا لە ماددەی پرۆتین پێکهاتوون، لەبەر ئەوە کەمی ئاستی پرۆتین لە ئالفدا دەبێتە هۆی کەمی بەرهەم هێنانی هۆرمۆنەکان و لە ئەنجامدا رێگە خۆشکردن بۆ روودانی هێلکەدانی ناچالاك، لەکاتی پشکنیندا لە قەسابخانەکاندا ئەو هێلکەدانانەی کە تووشی ناچالاکی بوون بەقەبارە زۆر بچووك دەبینرێن و هیچ پێکهاتەیەکیان لەسەر نابینرێت وەکو چیکڵدانەکان و تەنە زەردە ئەمەش بە باشترین بەڵگە دادەنرێت لەسەر ناچالاکی هێلکەدان.

بەپێی سەرچاوەکان هەندێك هۆکاری دیکە هەن کە پەیوەندیان هەیە بە ناچالاکی هێلکەدانەوە لەوانەش:

درێژبوونەوەی ماوەی شیرپێدان " Suckling Period" و زۆربەی بەرهەم هێنانی شیر لەدوای زاینەوەو هەروەها کێشەکانی وەکو بەراویتەبوون "Abortion" و هەوکردنی گوێرەکەدان "Metritis" و گیربوونی پزدان و تای شیر "Milk Fever" کۆمەڵێك هۆکارن کە رێگە خۆش دەکەن بۆ روودانی هێلکەدانی ناچالاك.

توێژینەوەیەك دەربارەی هێلکەدانی ناچالاك:

بەپێی توێژینەوەیەکی کلینیکی کە لە ساڵی 2001 لە کۆلیژی پزیشکی ڤێترینەری / زانکۆی سلێمانی ئەنجامدرا لەژێر ناونیشانی (توێژینەوەیەکی کلینیکی و توێکاری لەسەر کێشەکانی زاووزێ لە مانگای ناوچەی سلێمانی) رێژەی روودانی هێلکەدانی ناچالاك لەنێو مانگای ناوچەی سلێمانی گەیشتە 22.26 ٪ و بەپێی لایەنی دووەمی توێژینەوەکە کەلە قەسابخانەی سلێمانی ئەنجامدرا بوو دەرکەوت کەرێژەی هێلکەدانی ناچالاك گەیشتە " 16.93٪" ئەم رێژانەش بەبەراورد لەگەڵ توێژینەوەکانی دیکە لەناوچە جیاجیاکاندا بەرزترە هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ چەند لایەنێك:

یەکەم: پێنەدانی ئالفێکی هاوسەنگ لە پێکهاتەکانیدا بەمانگاکان واتە پێویستە ئالفی ئاژەڵ گشت پێکهاتە سەرەکییەکانی خۆراکی وەکو (پرۆتین – کاربۆهیدرەیت – چەوری – ڤیتامینەکان – کانزاکان – ئاو) ی تێدابێت بەبڕی گونجاوو بەپێی بەرنامەیەکی خۆراکی کەلەلایەن پسپۆڕانەوە دانرابێت.

کەواتە مانگاکانی ناوچەی سلێمانی هەروەك لەم توێژینەوەیەدا روون کراوەتەوە لەسەر لەوەڕگایەکی هەژار دەلەوەڕێن (رێژەی باران بارین لەم ماوەیەدا زۆرکەم بووە) و هەروەها ئالفێکی هەژاریان دەدرێتێ بەوەی تێبینی کرا کەزیاتر پێکهاتووە لە (کاو نانەرەقە) کەئەمەش بێگومان دەبێتەهۆی بەرهەمهێنانی وزەیەکی کەم و ناتەواو کە لەڕو

لاوازییان پێوەدیارەو ئەمەش وادەکات زیاتر هەستیاربن بۆ تووشبوون بەهێلکەدانی ناچالاك.

دووەم: پرۆسەی دۆشینی مانگاکانی ناوچەی سلێمانی لەڕۆژێکدا دووجار ئەنجام دەدرێت لەکاتی بەیانیان و ئێواران و هەروەها درێژبوونەوەی ماوەی شیرپێدانی گوێرەکە ساواکان، کەبەپێی بۆچوونەکانی (Markusfeld,1987- El-Azab,1992) پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان هەیە بە دابەزینی ئاستی چالاکی هێلکەدان.

سێیەم: تووشبوونی مانگاکانی سلێمانی بەژمارەیەکی زۆر لە مشەخۆرە دەرەکییەکانی وەکو گەنە "Ticks"، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کەمتەرخەمی و لاوازی هۆشیاریی پزیشکی ڤێترینەری لەنێو خاوەن ئاژەڵەکان کەلەئەنجامدا دەبێتەهۆی کەم لەوەڕی وکەمی بەرهەمهێنانی وزەی پێویست و هاتنەخوارەوەی چالاکی هێلکەدان و نەهاتنەکەڵی مانگاکان.

چوارەم: مانگاکانی ناوچەی سلێمانی زیاتر بەدەست نەخۆشیەجۆربەجۆرەکانی دوای زایینەوە " Puer Peral diseases" دەناڵێنن وەك: گیربوونی پزدان و تای شیرو هەوکردنی گوێرەکەدان کەپەیوەندی ڕاستەوخۆیان هەیە بەهێلکەدانی ناچالاکەوە.

چارەسەرکردن:

پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:

یەکەم: بەمەبەستی چارەسەرکردنی هێلکەدانی ناچالاك پێویستە لایەنی خۆراکی چاك بکرێت هەروەك هەنگاوی یەکەم، ئەمەش دەبێت بەگرتنەوەو پێدانی ئاڵفێك بەئاژەڵەکان کەهاوسەنگییەك هەبێت لە پێکهاتەکانیدا وەکو (پرۆتین – کاربۆهیدرت و چەوری و ڤیتامینەکان و کانزاکان و ئاو) بەرێژەی گونجاوو بەپێی بەرنامەیەکی خۆراکی کەلەلایەن پسپۆڕانی خۆراکەوە دانرابێت و پێویستە رەچاوی تەمەنە جیاوازەکان بکرێت و هەروەها پەیداکردن و پێدانی ئاڵفی سەوز بەبەردەوامی ئەمەش دەبێت بەبایەخدان بەلەوەڕگاکان، چونکە ئاڵفی سەوز لەهەرچوار وەرزی ساڵدا پێویستە بۆگەشەکردن و بەرهەمهێنانی وزەو پڕکردنەوەی پێداویستییە خۆراکییەکانی ئاژەڵەکان و لەئەنجامدا هاتنەکەڵی مانگاکان بەشێوەیەکی ڕێك و پێك لەئەنجامی چالاکی هێلکەدان.

دووەم: سنوردانان بۆماوەی شیرپێدانی گوێرەکە ساواکان (لەشیربڕینەوە) کەئەمەش بەپێی بۆچوونی (Arthur et. al,1996) پێشنیازی ئەوە دەکات کەسنورێك بۆشیرپێدان دابنرێت واتە دوای ماوەیەکی دیاریکراو گوێرەکە ساواکە لەشیر ببڕێتەوە، بەمەبەستی ئەوەی کەدەبێتەهۆی گەڕانەوەی چالاکی هێلکەدان و دەستپێکردنەوەی سوڕی هاتنەکەڵ.

سێیەم: چارەسەرکردن و کۆنترۆڵکردنی کێشەکانی دوای پرۆسەی زایین لەئاژەڵداو هەروەها قەلاچۆکردنی مشەخۆرەدەرەکییەکان بەبەردەوامی کەبێگومان ئەمەش دەبێتەهۆی بەردەوامی دان بەچالاکی هێلکەدان.

چوارەم: دوای چاك کردنی باری خۆراکی ئاژەڵە تووشبووەکان پێویستە بیرلەبەکارهێنانی هۆرمۆنەکان بکرێتەوە.

بەپێی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێترینەری گونجاوترین هۆرمۆن بیرتییە لە " Pregnant mare gonadotrophin "Serum "PMSG" کەیەکێکە لەهاوشێوەکانی هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە " Follicle "Stimulating hormone" "FSH"

کەمەبەست لەبەکارهێنانی لەکاتی ڕوودانی هێلکەدانی ناچالاك بریتی یە لەچالاکردنەوەی هێلکەدان بەهاندانی گەشەکردنی چیکڵدانەکان لەرێگەی هاندانی پرۆسەی "Folliculogenesis" و دروست بوونی چیکڵدانەی پێگەیشتوو لەئەنجامدا بەرهەمهێنانی هێلکەو دەستپێکردنەوەی سوڕی هاتنە کەڵ.

ئەو سەرچاوانەی سودیان لێوەرگیراوە:

1- Roberts,S.J,1986.Veterinary Obstetrics and Genital diseases. 3rd edition.
2- El-Azab,M.A.Badri,A.,El – Sadawy,H.A.,Shawki,G., and Barakat,T.M., 1992.Some Contributing biochemical change sin relation to Post – Partum Ovarian Acyclicity In dairy Cows. Egypt.J.Appl.Sci 7: 798 – 808.
3- Markusfeld , O.1987.Inactive ovaries in high – yielding dairy Cows before Service. Aetiology and effect on Conception Vet.Rec.121:149 – 153.
4- Arthur,G.H.,Noakes,D.E,Pearson,H.,andParkinson,T.J.,1996.Veterinary Reproduction And Obstetrics.7th edition.

ماستەر نامە بەناونیشانی:

توێژینەوەیەکی کلینیکی و توێکاری لەسەر کێشەکانی زاوزێ لەمانگای ناوچەی سلێمانی لەلایەن دکتۆر فەرەیدون عەبدول سەتار ساڵی 2001 – زانکۆی سلێمانی.

تیشکی لەیزەر و تەکنیکە تازەکانی نەشتەرگەری چاو

عەبدولقادر گلۆمانی
مامۆستای زانکۆی سلێمانی
کۆلێژی زانست بەشی فیزیك

لــەیزەر ئــەو تیــشکە سەرســوڕهێنەرەیە کــە بەردەوام لە ئاسۆی پێشکەوتن وتـەکنولۆژیی نـوێ ودوارۆژ دەدرەوشـــێتەوە. لـــەیزەر رۆژ لـــە دوای رۆژ بوارەکـــانی بەکارهێنانی روو لە فراوان بوونـە، بـواری پزیـشکی یەکێکە لـەو بوارانـەی کـە تیـشکی لـەیزەر شۆڕشـیکی بـۆ هـەموو بەشەکانی بەتایبەتی نەشتەرگەری چاو تیادا بەرپاکردووە.

تەکنیکە سەرەکیەکانی چارەسەرکردنی کەم و کورتیەکانی بینایی (sights defect):

چـــەند تـــەکنیکێکی جیـــاواز هەیـــە بـــۆ چارەســەرکردنی کــەم و کورپیــەکانی چــاو لەوانــە کــەزیاتر بەکاردەهێنرێن

1. چـاویلکە (spectacles) بـۆ ماوەیـەکی درێـژ لـە لایــەن زۆری خەڵکیــەوە بــە کــار دەهێنــرا و تــا ئێـستاش، بـەڵام خراپیـەکانی ناشـرینی شـێوە، دیـــاریکردنی بـــواری بینینـــی روون و تـــەڵخی (aberrations).
2. هاوێنـەی لکێنـراو (contact lenses) خراپیـەکانی بەکارهێنانی هاوێنەی لکێنراو دەبێتە هـۆی هەسـتیاری لـە کـاتی بەکارهێنانیـدا بـۆ ماوەیـەکی درێـژ هـەروەها قورسـی دانان و لابردنەکەی.
3. ئەکزایمــــەر لــــەیزەر photo refractive keratectomy (PRK) ئــەم تەکنیکــە یەکێکــە لــە تەکنیکـەکانی بـەکارهێنانی تیـشکی لـەیزەر لـە پزیـشکی چاودا، بەڵام توانای چارەسەرکردنی کەم و کوڕی لە نێوان (2 –6) دیوبتردایە.
4. لــەیزیك Laser Assisted in-Stiu Keratomileusis (LASIK) تـەکنیکی لـەیزیك توانـای راستکردنەوەی زۆرە لە (2–25) دیوبتر دەبێت هـیچ کـەم و کورپیــەکی نییــە بۆیــە بــە پێــی وتــەی دکتــۆر ماهیپــال ســکادیف(Dr.Mahipal S. Sachdev) کـە گـەورە راوێژکاری پزیـشکی چـاوە لـەیزیك وەڵامـی کۆتـایی هـەموو پرسـیارەکانی کـەم و کورتیـەکانی بینـایی (sights defects)پردەکاتەوە.

فیزیای تیشکی لەیزەر لە نەشتەرگەریەکانی چاودا:

بەمەبەستی تێگەیشتن لە فیزیای تیشکی لەیزەر وچۆنیەتی کارلێکردنی لەگەڵ شانەکانی چاودا لە کاتی بەکارهێنانیدا بۆ نەشتەرگەرییەکانی پزیشکی چاو،پێویستی زۆرمان بە کاریگەری بایۆلۆژی و جۆرەکانی کارلێکردنی تیشکی لەیزەر لەگەل شانەکانی چاودا. .تیشکی لەیزەر بەشێوەیێکی گشتی سێ کاریگەری سەرەکی هەیە لە سەر خانەکانی چاو کە ئەوانەش:

1. مەیاندن photocoagulation مەیاندنی فۆتۆنی.
2. لەت کردن photodisruption لەتکردنی فۆتۆنی.
3. لابردن, photoablation لابردنی فۆتۆنی.

کرداری مەیاندن (photo coagulation process) بەکاردەهێنرێت بۆ مەیاندنی تۆڕەی چاو، تیایدا لەیزەر مولولەکانی خوێن لە تۆڕەی چاودا دادەخات ئەمەش یەکەم بەکارهێنانی تیشکی لەیزەر بوو لە بواری پزیشکیدا.

مەیاندنی مولولەکانی خوێنی تۆڕەی چاوی مرۆڤ دەتوانرێت ئەنجام بدرێت لە ڕێگەی تیشکی لەیزەرێکەوە کە توندییەکەی چەند سەد وات/ سم2 یەك بێت بۆ ماوەیەکی کورت کە کەمترە لە یەك چرکە. هەروەها coagulation لە پزیشکی چاودا بەکاردەهێنرێت بۆ نەهێشتنی لێچون لە مولولەکانی خوێن نەخۆشی تۆڕەی چاو بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

ئەگەر توندی لەیزەرەکە irradiations laser زۆرتر بوو لە 1 وات/ سم^2 دەبێتە هۆی جیابونەوەی شانەکان و بەهەڵم بوونی ئاوەکەی یان یان گەرمایی زۆر پێکهاتەی ئەو شانانە تێك دەچێت ئەم کردارەش پێی دەڵێن photodisruption کە زیاتر لە بواری لەت کردنی بەردی میزڵدان بەکاردەهێنرێت.

کرداری لابردن یان photoablation process

ئەم کردارە کاتێك ڕوودەدات کە فۆتۆنەکانی وزەی بەرز لە کاتێکی زۆر کەمدا واتا پرتەی کورت (short pulses) لە لەیزەری ئەگزایمەر بەندەکانی گەردەکانی دەشکێنێت بەبێ ئەوەی تێکچوونی گەرمی ڕووبدات بۆ خانەکانی دەوروبەری ئەو شانە بە هەڵم بووەی کە لادەبرێت دوور دەخرێتەوە لە ڕێگەی هەڵمژین دوورخستنەوەی.

هەنگاوەکانی ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکە:

1- لەیزیك(LASIK) ئەنجامدەدرێت لە ژێر سڕکردنی جێگەیی (topical anesthesia) (Lignocain 4%) واتا نەخۆشەکە بە ئاگادەبێت، تەنها ئەو شوێنە بەنج دەکرێت کە نەشتەرگەرییەکەی تیادا ئەنجام دەدرێت هاریکاری نەخۆش لەگەڵ پزیشکی نەشتەرگەریدا ئەوەیە کە جێگیر بێت بەرامبەر تیشکی لەیزەرەکە.

2- دوای ئەوەی پێڵوەکانی چاو (speculum) بەنج دەکرێن نەخۆش چاوی جێگیر دەبێت و بازنەی هەڵمژین دەخرێتە سەر گلێنەی چاو وەك ئامرازێکی دیاری کردن.

3- بەهۆی ئامێری ئۆتۆماتیکی (Automated microkeratome) پشکنین ئەنجام دەدرێت بۆ چینەکانی گلێنە و بەرگی گلێنە (Corneal flap) , کۆدەکرێنەوە لە پشتەوە (folded back).

4. لەیزەری ئەکزایمەرەکە بۆ لابردنی چەند چینیکی شانەکان و گەراندنەوەی رووی گلێنە بۆ قۆقزی پێویست (desired curvature). ئەوەی کە هاندەرە بۆ بەکارهێنانی لەیزەری ئەکزایمەر بوونی توانای لابردنەکەیەتی بە وردییێکی زۆرەوە کە دەگاتە زیاتر 0,25 مایکرون لەگەڵ هەر پرتەییێك، چونکە لەیزەری ئەکزایمەر جورێکە لە لەیزەری پرتە.

5. بەرگی گلێنە دەگەرینرێتەوە جێگەی خۆی، هەر خۆی پێکەوە دەلکێتەوە بەبی هیچ درونەوەییێك.

6. دوای ئەنجام دانی نەشتەرگەرییەکە هەندێك دلۆپەی ئەنتیبایوتیك (antibiotic drops) بۆ ماوەی 1–2 کاژێر دەکرێتە چاوی نەخۆش. لە رۆژی دواییدا باشتر وایە سەردانی پزیشکی ئەنجامدەری نەشتەرگەرییەکە بکرێتەوە بۆ زانینی ئەنجامی تەواوی نەشتەرگەرییەکە.

* تواناکانی تەکنیکی لەیزیك

1. توانای ڕاستکردنەوە(correction) لە (2–25) دیوبترە بۆ نزیك بینی (myopia) و زیاتر لە 8 دیوبترە بۆ دوور بینی (hypermetropia).

2. چارەسەرکردنی لاربینی (astigmatism) ی هەیە زیاتر لە 8 دیوبتر بێت.

3. کەمترین تەمەن لە نێوان 18–21 ساڵ .

4. دەبێت شکانەوە (refraction) لە چاوی نەخۆشدا بۆ ماوەی 12 مانگ جێگیر بێت و گۆڕانکاری بە سەردا نەیەت بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەریەکە.

5. نابێت ئەو کەسەی نەشتەرگەریەکە ئەنجام دەدات هیچ نەخۆشیەکی گلێنەی چاوی هەبێت (corneal inflammatory diseases) – یان هەر هەوکردنێکی گلێنە.

سەرچاوە: ADF Health Vol 2

هەواڵ

دۆزینەوەی ماددەیەك کەبەرپرسە لە ئیفلیجی لەرزۆك.

توێژینەوەیەکی نوێ دەریخست کەدووخانە لەدەماخدا هەن بەرپرسن لەدروستبوونی نەخۆشی ئیفلیجی لەرزۆك بەپێچەوانەی ئەوەی جاران هەستی پێدەکرا کەگوایا یەك ماددەهەیە بەرپرسە لەم نەخۆشییە. توێژینەوەکە ئەوەشی دەرخستووە کەپەیوەندییەکی بەتین هەیە لەنێوان کەمی ئەو خانە دەمارییانەی کەهەردوو ماددەی دۆپامین و نورئەدرینالین دەردەدەن و سەرەتاکانی کۆتایی بۆئەو نیشانانەی کەبەزۆری لەگەڵ ئیفلیجی لەرزۆکدا دەردەکەون.

توێژینەوەکە ئەوەشی پیشانداوە کەماددەی نورئەدرینالین کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەرێکخستنی کاری ئەو خانانەی کە دۆپامین دەردەدەن و ئەوەشی راگەیاندووە کە رێك و پێکییەك لەنێوان ئەو خانانەی نورئەدرینالین دەردەدەن لەگەڵ ئەو خانانەی دۆپامین دەردەدەن هەیە.

توێژینەوەکە ئەوەشی پیشانداوە کە کاتێك ئەو خانانەی دۆپامین دەردەدەن دەست دەکەن بەمردن خانەکانی نور ئەدرینالین لەرێگای ناردنی ئاماژە بۆخانەکانی دۆپامین جێگایان دەگرنەوە بەوەی هانیان دەدەن کەچالاکیان زیاتر بکەن و دۆپامین زیاتر بڕێژن لەکۆتایشدا خانەکانی نور ئەدرینالین دەمرن بەوەش ئەو خانانەی کە دۆپامین دەرێژن و ماونەتەوە توانایان بۆ رژاندنی بڕی زۆرتر لەدۆپامین نامێنێت، ئەوکاتە نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەردەکەوێت، تۆژەرەکان لەتوێژینەوەکانیاندا دەریانخست کەماددەیەکی ژەهراوی دژی دەمارەکان بە دۆزێکی کەم کە توانای لەناوبردنی 80٪ ی خانەکانی دۆپامینی هەیە داویانەبەکۆمەڵە مشکێك بۆیان دەرکەوتووە کە هێشتا ئەو مشکانە توانای جوڵەیان رێك و پێك بووە تووشی هیچ پشێوییەکی ئەو توانایە نەبوون.

ئەوەشیان وتووە لەگەڵ ئەوەی هیچ چارەسەرێکی تەواو بۆ ئیفلیجی لەرزۆك نییە، بەلاّم ئێستا ژمارەیەکی زۆر دەرمانی کاریگەر لەبازاڕەکاندا هەن کەزۆربەیان تەنها کاردەکەنەسەر خانە دەمارییە دۆپامینەکان لەبەرئەوئەوە کاریگەرییان بۆ ماوەیەکی دیاریکراو دەبێتو بەردەم نابێت.

ڕەوشتی غیرە لە لای منداڵ

نیاز عەلی حەسەن

غیرە چییە؟

حاڵـەتێکی هەڵـچوونە مـرۆڤ هەسـتی پێـدەکات و دەیـەوێت بیـشارێتەوە تـەنها لـە هەڵـسوکەوت و ڕەوشـتیدا دەردەکەوێت، ئاوێتەیە لە هەست کردن بە شکست هێنـان و هەڵچوونی تووڕەیی.

غیرە یەکێکـە لـە هەسـتە سروشـتیەکان لـە مرۆڤدا هەیە وەکو خۆشەویستی بۆیە پێویستە لەسەر دایك و باوك ئەوە وەك ڕاستیەك پەسەند بکات، لەهەمان کاتدا ڕێنادرێت بەزیادکردنی، کەمی غیرە هاندەرێکە بۆ بەربـەرەکانیکردن و سـەرکەوتن ئەگـەر غیرەکـە زۆر بـوو دەبێتـە مایـەی زەرەر بـۆ کەسێتی گەشەکردنی منداڵەکە، کە پاشماوەکانی غیرە لـە منداڵـدا دەرکـەوتنی ڕەوشـتی دوژمنکارانـەو خۆپـەرسـتی و ڕەخنــەگرتن و هەڵــچوون، لــە لایــەکی دیکــەوە ڕەوشــتەکە دەگۆڕێت بۆ دوورە پەرێزی بەشداری نەکردن، ئەم دیاردانە هەمووی دەبنە هۆی هەستکردن بە کەمی.

چۆن هەستی غیرە لە لای منداڵ دەردەکەوێت؟

غـیرە لەشـێوەی قەرەبووکردنەوەیـەکی دەسـتکرد دەردەکـەوێت، بەشـێوەیەك کـە منـداڵ هەسـتە ڕاسـتییەکانی دەشـارێتەوە و ڕۆڵـی نوانـدن دەبینێـت بەرامبـەر براکـەی کـە تـازە لـەدایکبووە، کـە باوەشـی پیـادەکات و ماچـی دەکـات، بــەڵام لــە ڕاســتیدا کێــشەکە ئەوەیــە دەیــەوێت لێیبــدات و ئازاری پێبگەیەنێت. لە لایەکی دیکەوە غیرەکە بەئاشکرا دیارە لە ڕەوشتی دوژمنکارانەی بەرامبەر منداڵە بچکۆلەکە کـە بەئەنقەسـت وادەکـات کـە سـەرنجی دەوروبـەری بـەلای خۆیدا ڕابکێشێت، ڕقی خۆی بەرامبـەر دایکی دەردەبڕێت کـە گرنگیـەکی بـاش دەدات بـە منداڵـە بچکۆڵەکە و لێـرەدا دەسـت دەکـات بەتۆڵەکردنـەوە، وا خـۆی نیـشاندەدات کـە نەخۆشــە یــان دەگــری یــان کەللــە ڕەقــی دەنوێنێــت یــان هەڵسوکەوتی خراپ دەکات.

جۆرەکانی غیرە:

1. **غیرەکردن لە کۆرپەدا:**

بەتاییـەتی ئەگـەر دایـك بـەزۆر گرنگـی بـە کۆرپـە بــچوکەکەدا و بەشـــێوەیەکی زیـــاد لەپێویـــست منداڵـــە گەورەکەی پەراوێز خست.

2. **بەراورد کردن لەنێوان براکاندا:**

بـەراوردکردن دروسـت دەبێـت لەسـەر بنـچینەی زیرەکی و ئاستی خوێنـدن و جوانی و لـەش و لاری چاك، ئەگـەر یـەکێك لـە منداڵـەکان شکستی هێنـا نابێـت بـەراورد

بکرێت بە برا سەرکەوتووەکەی، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی جۆش دانی غیرە لەشێوەی رق و کینە و هەستکردن بەکەمی و بە بێ بەختی دا.

3. **غیرە لە لای ئەو منداڵانەی کەمئەندامن:**

غیرە دەردەکەوێت لای ئەیو منداڵانەی کە کەمئەندامن، چونکە هەستدەکەن بێبەشبوون لەو شتانەی کە خوشك و براکانی دیکەیان هەیانە لە رووی لەشولارێکی تەواوەوە، لەم کاتەدا کەسوکار ئەم غیرەیە زۆر دەکەن و گەشەی پێدەدەن ئەگەر نەیانزانی چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو منداڵە کەم ئەندامانەدا بکەن.

4. **سزای جەستەیی:**

سزادانی جەستەی منداڵ بەلێدان کاتێك کە غیرەکەی نیشان بدات بە براکەی لەم کاتەدا هەستی غیرە زیاد دەبێت لە لای منداڵ لەشێوەی دوژمنایەتی لەبەرامبەر براکەی دەردەکەوێت.

5. **رێنەدانی کەسوکار بە دەربڕینی هەستی توڕەیی یان غیرە:**

بەشێوەیەکی باش بەشدار دەبێت لە شاردنەوەی هەستەکانی منداڵ هەست دەکات دوور خراوەتەوەو ئارەزووی ناکەن و لە ئەنجامدا تێکدەشکێت و متمانەی بەخۆی کەم دەبێتەوەو نامێنێت.

6. **پێدانی بەرپرسیارێتی بۆ منداڵی گەورە لەسەرو توانای ئاسایی خۆیەوە:**

وەکو داوای لێبکرێت کە وەك گەورەیەك خۆی پیشان بدات، لەهەمان کاتیشدا سەرزەنشت بکرێت لەسەر هەڵسوکەتی منداڵی.

ئەمە وای لێدەکات کە بگەڕێتەوە بۆ هەڵسوکەوت کردنێك کە لەگەڵ تەمەنیدا نەگونجێت و پەنا دەباتە بەر هەڵسەکەوت کردنێك کە لە هەڵسوکەوتی برا بچکۆلەکەی دەچێت، وەك میز کردن بەخۆیدا، دانیشت لەباوەشی دایکیدا لەپێناوی ئەوەی هەندێك لەو شتە باشانەی دەستبکەوێت، هەروەك چۆن بۆ برا بچکۆلەکەی هەیە.

7. **خۆپەرستی:**

بەستنەوەی خۆپەرستی بە غیرەوە هەر کاتێك هەست کردن بە خۆپەرستی زیاد بوو غیرە لە لای منداڵ دروست دەبێت.

8. **غیرە کردنی برا بچکۆلە لە برا گەورە:**

غیرە لەلای بچوك بەرامبەر گەورە دەردەکەوێت کاتێك دایك و باوك گرنگی دەدەن بە کوڕە گەورە،بە تایبەتی کە کوڕە بچوکەکە فەرامۆش بکرێت، چەند هەڵەیەکی بڵاو هەیە لەلای هەندێك خێزان، ئەویش ئەوەیە کە هەموو ئەو کەلوپەلانەی پێشوتر برا گەورەکە بەکاری هێناوە بدرێت بە برا بچکۆلەکە وەك یاری، جل و بەرگ، پێڵاو و کتێب... هتد بۆیە منداڵ هەست بە فەرامۆشیەك دەکات لە لایەن دایك و باوکییەوە کە هیچ تایبەتمەندییەکی نییە، لێرەوە غیرەکە گڕ دەگرێت و دوژمنایەتی خۆی بەرامبەر بە برا گەورەکەی نیشان دەدات.

هۆکارە خراپەکانی دەربڕینی غیرە:

1. هاوارکردن و تێکدانی کەلوپەلی خەڵکی یان دزین و تێکشکاندنی.
2. لێدانی جەستەو دەستدرێژی کردنە سەر.
3. بێزار کردن و قسەی ناشیرین و تێکدانی ئاسوودەیی.
4. کاتێك منداڵ دەچێتە تەمەنی (دە ساڵ) ییەوە تووشی غیرە لەشێوەی سیخوڕی و شکاندن و بوختان کردن دەبێت.
5. غیرە لای منداڵی بچوك دەردەکەوێت بەدروستکردنی خۆشەویستیەکی دەستکرد بەرامبەر بە منداڵە تازە لەدایکبووەکە، بۆ شاردنەوەی هەستی غیرە داپۆشراوەکەی ئەگەر منداڵەکە هەلێکی بۆ هەڵکەوت

بۆ ئازاردان و لێدان و گازلێگرتنی برا بچکۆلەکەی.

راستکردنەوەی هەڵسوکەوتی غیرە لای منداڵ

پێویستە ئەم هۆیانەی خوارەوە پەیڕەو بکرێت:

1. یەکسانی لەنێوان براکان، باش هەڵسوکەوت و پێنەدانی نازی زۆر.
2. بێدەنگی کەش و هەوای خێزانی و دورکەوتنەوە لەناکۆکی و گیروگرفت.
3. راگرتنی بیروباوەڕی جیاواز لەنێوان منداڵەکانداو رێزگرتنی هەموویان، هەروەها بەراورد نەکردن و جیاوازی نەکردن لەنێوانیاندا.

نەرەخساندنی هەل بۆ منداڵ تا ئەو رادەیەی کە زۆر هۆگری دایك و باوکی ببێت.

بە پێچەوانەوە واز هێنان لە منداڵ تا سەربەخۆ هەڵسوکەوت بکات و بتوانێت بەبێ دایك و باوکی کارەکانی خۆی ئەنجام بدات و ماوە ماوەش بەتەنیا بێ دایك و باوکی کات بەسەر بەرێت بەکارێکی باش دادەنرێت.

هەواڵ

چەند رێگایەك کەیارمەتیت دەدات بۆئەوەی دەرفەتی منداڵ بوونت زۆر بێت.

کاتێك کەتۆ بریاری ئەوە دەدەیت منداڵێکی ساوات هەبێت پێویستە جەستەت ئامادە بێت بۆ ئەوەش:

- کەپسوولەکانی ترشی فولیك 40 ملگرام لە رۆژێکدا بخۆ کەئەوەش لەهەندێك خۆراکیش دا هەیە وەك توێژاڵەکانی گەنمە شامی.
- بڕی کافایین کەم کەرەوە (واتە چاو قاوە).
- ئەگەر تۆ ماوەیەکی کەمە حەپەکانی دژە سکپڕیت وازلێهێناوە واباشترە 3-2 مانگ چاوەڕێ بکەیت پێش ئەوەی کەسکت پڕبێتەوە.
- ئامۆژگاری پیاو دەکرێت کەچەند کەوچکێك زینك وەربگرێت بۆ زیادبوونی هێزو ژمارەی تۆوەکانی.
- پێویستە بڕی وەرگرتنی ڤیتامین D زۆرتر بکەیت و دەتوانیت شیر بخۆیتەوە.
- واباشە هەردووکتان کهول وەرگرتن کەم بکەنەوە لەبەرئەوەی دەرکەوتووە کەوەرگرتنی زۆری کهول دەبێتەهۆی کەم کردنەوەی کێشی منداڵەکە لەکاتی بووندا.
- تادەتوانن لە جگەرە کێشان خۆتان بەدووربگرن و ئەگەر جگەرەکێشن وازی لێبهێنن لەبەرگەلێك هۆی دروستی، چونکە تۆ پێویستت بە وەرگرتنی ئۆکسجینی زۆرە مێردەکەش پێویستی بەبەهێزکردنی تۆوەکانیەتی.
- پیاو پێویستە پارێزگاری بەپلەی گەرمی تۆوەکانیەوە بکات و ئەوجلانەی لەناوەوە لەبەری دەکات زۆر تەسك نەبن و هەمیشە پێویستە پلەی گەرمی تۆوەکان بەساردی بهێڵێتەوەو خۆی لەگەرماوی ساوناو گەرم بپارێزێت.
- لەکاتی گونجاودا سێکس بکەن. بۆئەوەی دەرفەتی منداڵبوون زۆرتر بێت واچاکە ژمارەی جارەکانی سێکس کردن زیاد بکەن، لەبەرئەوەی تۆو پێویستە هێلکە لەکاتی هێلکەدانانەدا بپیتێنێت کەبەزۆری ئەوەش کەوتۆتە رۆژی چواردەهەمینی سوڕی مانگانەوە، تۆوەکان بۆ سێ رۆژ دەژین بەڵام پێویستە هەمیشە چالاك بن.

- **چ بارێك باشە بۆئەم حاڵەتە؟** ئەوەگرنگ نییە تەنها ئەو حاڵەتە نەبێت کەژن لەسەرەوە دەبێت، چونکە دەرفەتی سکپڕبوون لەوحاڵەتەدا کەمدەبێتەوە.
- **دان بەخۆتاندا بگرن:** دەتوانن هەموو شتێك بکەن مەرجیش نییە لەمانگی یەکەمدا بێت، چونکە لەوانەیە لەمانگی یەکەمدا سەرنەکەون هەروەها سەرکەوتن لەمبارەیەوە بەندە بە تەمەنەوە:

ـ ژنان لەتەمەنی 20- 25 ساڵیدا دەرفەتی سکپڕبوونیان بەرێژەی (1لە4) ە.

ـ ژن لەتەمەنی 30-35 ساڵیدا دەرفەتی منداڵبوونی (1لە7) ە.

بەتێکڕایی ژن و مێرد لەتەمەنی بیستەکانیاندا پێویستیان بە پێنج سوڕی مانگانە هەیە پێش ئەوەی بزانن سك دەبێت یان نا، بەڵام ژن و مێرد لە سیەکانی تەمەنیاندا پێویستیان بە دەسوڕی مانگانە هەیە، بەشێوەیەکی گشتیش ژن و مێرد دەتوانن چاوەڕێ بکەن بزانن پێش ئەوەی سکپڕبوون روویداوە یان نا.

پ: چی روودەدات ئەگەر هەوڵەکانت بۆمنداڵبوون سەری نەگرت؟

ئەگەر زۆر هەوڵتاندا بۆ منداڵ بوون بەبێ سوود بوو ئەمەی خوارەوە بکەن:

- هێڵکارێك بکێشە بۆ پلەی گەرمی. پاش هێلکەدانان پلەی گەرمی لەجەستەی ژن بەرێژەی 0.2 پلە بەرزدەبێتەوە و ئەم پلە گەرمییە دەمێنێتەوە تاوچانی داهاتوو، بەڵام لەگەڵ تۆمارکردنی پلەی گەرمادا هەر کەلەخەو هەڵدەستی دەتوانیت وادەی هێلکەدانانەکەت بزانیت و ئیتر ئەوکاتە پێویستە جوتبوون راستەوخۆ رووبدات، ئەگەر ئەوە روونەدات ئەوا ئەو هەلە لەکیسی خۆت دەدەیت بەڵام هێڵکاری پلەی گەرمییەکە وادەی هێلکەدانانی داهاتووت دەداتێ لەهەموو مانگێکدا.
- هەتا بۆت دەکرێت هەوڵبدە لەوچانی پێش هێلکەدانانەدا ئەرکەکانت کەم بکەیتەوە زۆرتر پشوو وەربگریت و خۆت ماندوونەکەیت، چونکە ئەوەدەبێتە هۆی زیادبوونی دەرفەتی سکپڕبوون. ئەگەر ئەمانە هیچی سەری نەگرت واباشە سەردانی پزیشکی پسپۆڕبکەیت

تەکنۆلۆژیی ژمارەیی و راگەیاندنی نوێ

پەرچڤەی: دڵنیا عەبدوڵا

راگەیاندن رووبەرێکی فراوان لە ژیانی مرۆڤی هاوچەرخدا داگیر دەکات کە بۆ دەستکەوتنی زانیاریەکان و دابین کردنی حەوانەوەی ئەقڵی، و چێژ وەرگرتنی هونەری لە هەندێك کاتدا پشتی پیٚ بەستووە.

دەزگاکانی راگەیاندن زۆر بیرۆکەی جۆراو جۆر و راوبۆچونی نوێپێشکەش بە شت و روداوەکان دەکەن، کە تواناى کرانەوە بەسەر جیهانی دەرەکی بەڵکو گواستنەوەی ئەو جیهانە بەگشت روداوە ئاڵۆز و بەیەکدادراوەکانیەوە بۆ مرۆڤی هاوچەرخ ئامادە دەکات. ئەمەش وەك دەرئەنجامێکی سروشتی بۆ ئەو پێشکەوتنە مەزنە لە شێوازەکانی پەیوەندیکردندا. کە رادەی بەهێزی پەیوەست بوونی مرۆڤی هاوچەرخ بە راگەیاندنەوە دەردەخات.

ئەگەر بێتو ئێمە سەیری ئەو ماوەیە بکەین کە کەسێکی ئاسایی لە ژیانی رۆژانەیدا بەسەری دەبات لە سەیرکردنی تەلەفزیۆن و گوێگرتن لە پرۆگرامە ئێزگەییە جیهانیەکانەوە، و هەروەها لاپەڕەکردنی رۆژنامەو گۆڤارەکان بەتایبەتی لەکاتی گیروگرفتە جیهانیە بەردەوامەکاندا، هەروەها لاپەڕە کردنی ئینتەرنێت و سەردانی پێگە جیاوازەکان لەسەر تۆڕە نێودەوڵەتیەکان بۆ زانینی زیاتر دەربارەی بارودۆخی ئەو جیهانەی کە تیایدا دەژی. کە هەستی سەر بەو نیشتمانەی لە لا پتەو دەکات و هەست دەکات کە هاولآتیەکی جیهانی یەو، تەنها تاکە کەسێك نیە لە کۆمەڵگەیەکی خۆیی سنوردار روبەرو کاریگەردا بژی، کەواتە بە یەکێك لە بەڵگەنامەکانی ژیانی هاوچەرخدا دادەنرێت، و هەروەها بە یەکێك لە گرنگترین هێزەکانی پێکهێنانی خۆرەوشت و بنەماو پەیوەندییە مرۆیی و رۆشەنبیریەکان دادەنرێت، کە لە رێگەی کەناڵە زۆر و جۆراو جۆرەکانیەیوە چەندەها بیرۆکەو راو بۆچوون پەخشی دەکات کە بە سۆز و نەرم و نیانی دەچێتە بەها فراوانەکەی میلەتەوە. بەمەش واقیعی ژیانیان دەگۆڕێت و چەندەها بەهای نوێیان تێدا دەڕوێنێت و ئەو شێوازی بەهایەیان لەسەر رێگەیان لادەبات کە لە سەدە دوور و درێژەکانی پێشووی ژیانی کۆمەڵگەدا لەسەری رۆیشتبون. ئەمەش مانای وایە کە لە کۆتاییدا راگەیاندن رۆڵێکی چلاك دەبینێت لە بڵاوکردنەوەی رۆشنبیری گشتی یەکگرتوو لە نێوان چین و توێژەکانی یەك کۆمەڵگەدا لە لایەکەوە، و لە

لایەکی دیکەشەوە بەپێی توانا رۆشنبیرییە جیاوازەکان لێك نزیك دەکاتەوە، بەمەش رۆحی رێزگرتن بڵاودەکاتەوە لە رێگەی ناسینی ئەو رۆشنبیریە جیاوازانەوەن. کە ئەمەش لە گومان لێکردن و مەترسی ئەگەری پەرش و بلاوبونەوەی رۆشنبیریە نیشتمانیەکان بەدەر نیە، و دابین کردنی گۆرەپانێك بۆ باڵ بەسەر داکێشانی ئەو کەلتورە جیاوازانەی کە توانایەکی زۆریان لە بڵاوبونەوە کارلێکردندا هەیە، بەهۆی ئەو پاڵپشت بونەی کە پێشکەوتنی زانستی و تەکنەلۆژی و ماددی بەشداری تێدا دەکەن کە زۆر لە وڵاتەکانی جیهان نیانە، لەسەر ئەم بنچینەیە دەتوانرێت راگەیاندن بە پردێك دابنرێت کە ژیانی تایبەتی تاکە کەس و ئەو جیهانە گەورەیەی کە تیایدا دەژی پێکەوە ببەستێتەوە، بە جۆرێك کە مرۆڤ بتوانێت خۆی لە رێگەی ئەو پرۆگرامانەوە ببینێتەوە کە هۆیە جیاوازەکانی راگەیاندن پەخشی دەکەن.

راگەیاندن زۆر رۆڵ دەبینێت کە لەوانەیە دژ بەیەك بن، بەڵام یەکتر تەواو دەکەن، کە وەك سەرچاوەیەکی چێژ وەرگرتن و خۆشی و زانیاری و و هەوەڵەکان و زانستی گشتی و رۆشنبیریکردنی دیاریکراو، هەندێکجاریش رێنمایی کەر بۆ میللەت دادەنرێت، لە کاتێکدا تەنها وەك (پیشەسازیەك) یان باشتر وایە بڵێین (پەیامێك) وایە بۆ ئەو کەسانەی کە لە بوارەکەیدا کاردەکەن، کە وەك کارێك رایدەپەڕێنن و لەسەری دەژین، و بۆ دەزگاو دامەزراوەکانیش کە سەرپەرشتیان دەکەن و رامیاریەکانیان وێنە دەکێشن کە دەتوانرێت لێرەدا وەك (خاوەنێتی) دابنرێت، و بە سەرچاوەیەك بۆ بەدەستهێنانی ئامانجە ئابوری یان رامیاریە باش وردە بینیکراوەکان دادەنرێت، و لە کۆمەڵگەدا بەشێوەیەکی گشتی رۆڵێکی گرنگ لە سروشت کردنەوەی کۆمەڵایەتی و نزیکردنەوەی رۆشنبیریدا دەبینێت. لێرەوە مەترسیە راستەقینەکەی دێت کە کاریگەریەکەی دەچێتە ناو هەموو لایەنەکانی ژیانەوە بەبێ جیاوازی، ئەمەش وایلێکردووە کە دەسەڵاتێکی زۆر گەورەی هەبێت و هەموان حیسابی بۆ بکەن.

ئاسۆ کراوەکان:

تەکنەلۆژی راگەیاندن بەزۆر قۆناغی پەرەپێدان و تازەگەریدا تێپەریوە تا لە کۆتایدا گەیشتە قۆناغێك کە تیایدا پەیوەندیکردنی جەماوەری پشت بە تەکنەلۆژی ژمارەیی (کۆمپیوتەر) دەبەستێت، و تا ئێستاش بواری پەرەسەندن هەردوو دەرگاکانی کراونەتەوە، کارێکی گرانی پێشبینی ئەو ئاستە بکرێت کی دەیگاتێ و هەروەها ئەو رێرەوانەی کە دەیگرێتە بەر، کاریگەریەکانی ئەوەش لە ئایندەدا تەنها لەسەر کرداری راگەیاندن نابێت لە بەرهەم هێنان و بڵاوکردنەوەوە بەڵکو لەسەر زۆر لە بابەتەکانی کۆمەڵایەتی و رۆشنبیری کە بە ئاراستەکانی راگەیاندن بەشێوەیەکی راستەوخۆ کاریگەر دەبێت.

زۆر گۆران بەسەر بواری راگەیاندندا هات پاش دەرکەوتنی ئینتەرنێت و بەکارهێنانی وەك هۆیەکی پەیوەندیکردن بۆ جەماوەر لە لایەکەوە، ئەو خێراییە زۆر گەورەیەی کە تەکنەلۆژی ژمارەیی هەیەتی لە گەیاندنی زانیاری و بڵاوکردنەوەی لە چوارچێوەیەکی زۆر فراواندا لە لایەکی دیکەوە، ئەمە بێجگە لەو توانایەی کە ئەم تەکنەلۆژیە پێشکەوتوە هەیەتی لە کردنەوەی زیاتردا. ئەم راستیەش زانای کۆمەڵناسی کەنەدی (مارشاڵ ماکلوهان) پێش چەند ساڵێك ئاماژەی پێداوە کاتێك ووتی:

(هەندێك شێوەیراگەیاندنی نوێ لە تەواوکاری و یەکبونی هۆیە جیاوازەکان بەرهەم دێن، بۆ دەستکەوتنی زانیاریەکان لە سەرچاوە زۆرە جۆراو جۆرو جیاوازەکانەوە).

لە واقیعدا ئەو پێشکەوتنانەی کە لە بواری ئینتەرنێتدا روویدا لەو ماوە کورتەدا کە تێپەر بوو، و پشتی پێ بەسترا، ناتوانرێت هیچ پێشکەوتنێکی دیکەی پێ پێوانە بکرێت کە لەهەر بوارێکی دیکەی بوارەکانی پەیوەندیکرادن و راگەیاندندا روویداوە، لەبەر ئەوە کارێکی گرانە کە پێشبینی ئەو بارە بکرێت کە لە ئایندەدا تیایدا دەبێت، لەبەر رۆشنایی زیادبوونی بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و پەنا بردنە بەر چەند شێوازێکی دیکە بێجگە لە تەلەفۆنی ئاسایی بۆ چوونە ناو تۆرە نێودەوڵەتیەکانەوە، ئەمرەواجە زۆرەش شۆرشێکی راگەیاندنی و زانیاری مەزن دەنوێنێت، لەبەر زۆربوون و جۆراو جۆر بوونی سەرچاوەو بوارەکانی پەیوەندیکردن و زانست و دەستکەوتنی زانیاریەکان، لەگەڵ توانای دووبارە دارشتنەوە و بڵاوکردنەوەی لە وێنەو شێوە نوێ و جۆراوجۆرەکاندا کە توخمی داهێنان و دروست کردنیان تێدا دەردەکەوێت.

ئەویش شۆرشێکی هێمنە کە بە کەمی چاوی دەکەوێتە سەرلەگەڵ مەترسی و بەڵگە و ئاکامە بوارە

دورەکانیدا، بەهۆی ئەو توانا گەورەیەی کە هەیەتی لە زاڵ بوون بەسەر ئەو جیاوازی یە شوێن و کاتیانەی کە لەوانەیە ببنە ڕێگر لەبەردەم کردارەکانی بڵاوکردنەوەی زانست دا و بەخێرایی و بەبێ بودجەیەکی زۆر، هەروەها دەبێتە هۆی گۆڕینی تەرازووەکانی هێز بە تایبەتی لە بوارەکانی ڕاگەیاندندا، چونکە ڕێگە بە لایەنە جیاوازە بەشداربووەکان دەدات کە لە کرداری ڕاگەیاندنەکەدا هەڵی یەکسانیان بۆ پەیوەندیکردن هەبێت، بە مانای ئەوەی کە هەر لایەنێك بتوانێت هەردوو کرداری ناردن و وەرگرتن لەیەك کاتدا ئەنجام بدات، ئەمەش بە پێچەوانەی هۆیەکانی دیکەی ڕاگەیاندنەوەیە، کە هەر لایەنێك ڕۆڵێکی دیاریکراو دەبینێت و لەوەش تێپەڕ ناکات. تەلەفزیۆن (پەخش دەکات) و بینەر (وەریدەگرێت)، لە کاتێکدا کە مرۆڤ دەتوانێت لەرێگەی ئینتەرنێتەوە چەند نامەی بوێت بینێرێت، لەو کاتەدا هەموو ئەو نامانە وەردەگرێت کە لە هەموو بەشە جیاجیاکانی جیهانەوە بۆی دێت.

خێرایی بەردەوام بوون:

ئەمەش مانای وا نییە کە پێویست بکات تەلەفزیۆن نەمێنێت یان ئینتەرنێت شوێنی ڕۆژنامەکان بگرێتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ڕوودانی گۆڕانکاریە نەژادیەکان لە سروشتی ڕاگەیاندن و زانیاریەکاندا و، هەروەها خێرایی دەستکەوتن و بڵاوکردنەوەیان، بە تایبەتی کە کەسانێك هەن بەرەنگاری ئەوە دەبنەوە کە دەڵێن ئەگەر بێتو ڕوداوێك ڕووبدات چەند بچوکیش بێت و لەهەر شوێنێکی جیهاندا بێت ئەوا لە بیست خولەك زیاتر بەسەریدا تێپەڕ ناکات بەبێ ئەوەی لەسەر تۆڕی نێودەوڵەتی بڵاونەکریچتەوە.

لێرەدا بەسە بۆ ئەوەی ئاماژە بە بزوێنەری بەناوبانگی توێژینەوەکان (Googl) بدەین کە بەشێوەیەکی بەردەوام و هەمیشەیی چوار هەزار و پێنج سەد سەرچاوەی هەواڵی لەخۆگرتوە، ئەو زانیاریانەیان لێوەردەگیرێت کە ساتی وەرگرتنیان لەگەڵ ئاماژەکەدا بەدرێژایی کات بۆ گشت ئەو سەرچاوانەی بلاودەکاتەوە کە ئەو زانیاریانەیان ناردوە کە ئەمەش هۆکانی ڕاگەیاندنی دیکە لێی دەستەوەستانن. لە یەکێك لە کۆنگرەکانی دواییدا بەڕوبەری توێژینەوەو پەرەپێدان لە (yahoo) دا رایگەیاند کە قەبارەی تۆڕی گشتی چل بلیۆن لاپەڕی لەخۆ دەگرێت و هەموو ساتێکیش چەندەها هەزارەی لاپەڕەی نوێ بۆ ئەم ژمارەیە زیاد دەکات. .. ئەوەی شایەنی باسە کە ئێمە بەچاوێکی ئاسایی سەیری ئەم بارە دەکەین، بەبێ سەرسوڕمان و واق و ڕمان. لێرەدا زۆری زانیاری و جۆراو جۆری بەقەدەر ئەو کات و شوێنە گرنگ نیە کە کەسێك دیاری دەکات بۆ گەیشتن بەو زانیاریانە بە پێچەوانەی حاڵی هۆکانی دیکەی ڕاگەیاندنەوە هەر لەو ڕۆژنامەو کەناڵەکانی تەلەفزیۆن و ئێزگەکانەوە پابەندن و بەو کاتە تایبەت و دیاریکراوانەی کە تیایدا تەنها پرۆگرامە دیاریکراوەکان پەخش دەکرێن و، پێویستە خوێنەر و گوێگر و بینەر چاوەڕوان بکەن تاکو کاتی بڵاوکردنەوە یان پەخشی ئەو پرۆگرامانە دێن کە پەیوەستن بە بابەتە داواکراوەکانەوە ئەگەر بێتو چەند ڕۆژێکیش بخایەنێت، بەکارهێنەری ئینتەرنێت خۆی دیاریکردنی زانیاری و سەرچاوەکانی دەستکەوتنیان کۆنترۆڵ دەکات، و هەروەها ئەو کاتەش کەبۆی دەگونجێت لە دەستکەوتنی ئەو زانیاریەدا، لە کاتێکدا کە هۆیەکانی دیکەی ڕاگەیاندن ئەك کارە بەپێی ڕامیاری و بیروبۆچوونی تایبەتی خۆیان هەڵدەسوڕێنن، بەبێ ئەوەی هیچ حیسابێك بۆ ئارەزووەکانی لایەنەکەی دیکە بکەن، ئەم کەم و کوڕییە بە جۆرێك لە بەرەنگاربوونەوە دادەنرێت کە شێوازە تەقلیدیەکان هەوڵ دەدەن ڕووبەڕووی بوەستنەوە، بەشێواز و ڕێگای جیاواز کە بەتەوایدا بەسەریدا زاڵ نەبوون.

ئەوەی بارەکە ئاڵۆزتر دەکات سەبارەت بە ڕاگەیاندنی کۆن ئەوەیە کە جەماوەر چی دی بە دەستکەوتنی زانیاری و هەواڵەکان لەیەك سەرچاوەوە خۆشنود نابێت بەڵکو دەگەڕێتەوە بۆ چەند سەرچاوەیەکی جیا جیا، و هەموو ئەوانەی لەبەردەستیدان ئەوەش کە ئینتەرنێت بۆی دابین دەکات، ئەوەش بۆ ئەوەی زانیاری و هەواڵەکان بەراورد بکات و لە ڕاستی و ڕاستگۆییان دڵنیا ببێتەوە، هەروەها ئینتەرنێت هەل بۆ تاوتوێکردن و رەخنەگرتن لە سەرچاوە جۆراو جۆرەکان و وەڵامدانەوەیان و، گۆڕینەوەی ڕاوبۆچوون و بیرۆکەکانیان دەربارەیان دەڕەخسێنێت، ئەمەش مانای ئەوەیە کە ڕاگەیاندنی نوێ یەك لایەنە نەماوە، بەڵکو بۆ تاوتوێکردن و ڕێنمایی کردن بۆ لایەنە بەرپرسەکان کراوەیە ئەگەر بێتو ئەو لایەنە سەر بە پیشەسازی ڕاگەیاندنیشنەبێت، ئەمە بو مەبەستمان کاتێك ئاماژەمان بە هاوسەنگبونی هێزی نێوان هەموو لایەنەکانی کردارەکە لە ڕاگەیاندنی نوێدا.

ڕێگە دوانی یەکان:

ئەگەر کرداری ڕاگەیاندن بەیەک ئاراستە یان بەیەک ڕێڕەوی تایبەت لە هەموو هۆیەکانی ڕاگەیاندنی کۆندا بڕوات، واتە لە نێرەرەوە بۆ وەرگر و ئەوەش بەسەر ڕاگەیاندندا فەراهام دەبێت وەک چۆن لە ئێزگەو تەلەفزیۆن و ڤیدیۆ و سینەمادا ڕوودەدات، ،هەروەها لەو بنکەیەش لانادات تەنها تەلەفۆن نەبێت کە ڕێگە بە گۆڕینەوەی بیرۆکەو زانیاریەکان لە هەردوو لای پەیوەندیکردنەکەوە دەدات، کە هەر لایەک ڕۆڵی نێرەر و وەرگر دەبینێت لەهەمان کاتدا، ئەم کردارە دوانە بە جوانترین وێنەیەوە لە ئینتەرنێت دا دەردەکەوێت، لەگەڵ جیاوازیەکی گرنگدا کە لە هەموو هۆیەکانی ڕاگەیاندن و پەیوەندیەکانی دیکە جیای دەکاتەوە، لەوانەش تەلەفۆن خودی خۆی.

کە لە ڕێگەی پۆستی ئەلەکترۆنیەوە ڕێگە بە ئەنجامدانی ئاڵوگۆڕی لەنێوان ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکیدا دەدات، کە لە هەمو ناوچەکانی جیهاندا بڵاوبۆتەوە، و هیچ پەیوەندیەکی پێشینە نایان بەستێت بەیەکەوە بەڵکو گشتیان بایەخ دان بەیەک بابەتی هاوبەش پێکیانەوە دەبەستێتەوە کە ئینتەرنێت هەولی تاوتوێکردن و پشکنینی بۆ ڕەخساندون، کە بیرۆکە جیاوازەکانیان تێدا دەبڕن بەبێ ئەوەی هیچ ڕێکخستن یان ڕێکەوتن یان ئامادەباشیەکی پێشینەیان ب کردبێت وەک چۆن هەندێک جار ڕوودەدات لە ڕێگەیەکەوە کە پێی دەڵێن (کۆنگرەکانی تەلەفۆن) کە ژمارەیەکی تایبەت و دیاریکراو خەڵکی لە ڕێگەی پەیوەندیکردنی تەلەفۆنیەوە دەتوانن تاوتوێی یەکێک لە گیروگرفتەکان بکەن لەنێوانیاندا و بەبێ ئەوەی یەکێکیان جێگەی خۆی جێبهێڵێت، ئەویش بەپێی ڕێکخستنێکی تایبەت کە لە هەندێک جاردا لەوە پێش ئامادەباشی بۆکراوە نەدەتوانرا ئەم پێشکەوتنە لە فراوان بوونی ڕووبەری بڵاوبونەوەی ڕاگەیاندندا بەدەست بهێنرایە ئەگەر بێتو ئەو شۆڕشە ژمارەیەو بەرقەراربونی بونی ئەو پرۆتۆکۆلە ڕێک و پێکانەی بەکارهێنانی ئینتەرنێت نەبوایە، هەروەها بڵاوبونەوەی کۆمپیوتەر بەو چوارچێوە بەرفراوانەوە کە بە درێژایی کات زیاد دەکات، ئەمەش تەنها ڕۆڵی بۆ ئاڵوگۆڕکردنی ئەو بڕە زۆرە لەو زانیاریانە نی یە کە لەسەرانسەری جیهاندا هەیە، بەڵکو هەروەها ڕووبەرێکی زۆر فراوان بۆ بەشداریکردن بە بیرو ڕادەربڕین و ڕاستکردنەوەی زانیاریەکان بە پێ ی پێویست بۆ دابین کردن.

بەم شێوەیە کرداری ڕاگەیاندن لەدەستی یەک دامەزراو یان ژمارەیەکی دیاریکراو زانراو لە کەس و دامەزراوەکاندا نیە، کە زانیاریەکان بۆخۆی تەرخان دەکات و بەو شێوەیە بڵاویان دەکاتەوە کە بۆی دەگونجێت و ئەو شێوازەش کە مەبەستە تایبەتی و کاتە دیاریکراوەکەی خزمەت دەکات، بەڵکو زیاتر دیموکراسیەو لەبەردەم هەمواندا و لەسەر ئاستی جیهانی بۆ تاوتوێکردن و ڕەخنەگرتن و ڕێککردن و قبوڵ یان ڕەتکردنەوە کراوەیە.

تاک و کۆمەڵ:

ڕاگەیاندنی نویٚ لەسەر ئەم بنچینەیە خاسیەتی هۆیە تاکە کەسیەتیەکان و هۆیە جەماوەریەکان دەبەستێتەوە، دەتوانرێت یەک نامە بۆ یەکێکی دیاریکراو و تایبەت ڕەوانە بکرێت، بەڵام ناتوانرێت هەمان نامە بۆ ژمارەیەکی نادیاریکراو لە خەڵکی لە هەموو بەشەکانی

جیهاندا ڕەوانە بکرێت، کە هەموویان لەیەک ساتدا وەریبگرن لەگەڵ ئەوەی کە دەتوانرێت چاککردن و گۆڕانکاری بەسەردابێت ئەگەر ویسترا تاکو هەر تاکە کەسێک بە ڕێگەیەکی گونجاو قسەی لەگەڵدا بکرێت. و ئەگەر ڕاگەیاندنی کۆن یان ناسراو ڕاگەیاندنێک بێت کە لەیەک سەرچاوەوە بۆ ژمارەیەک زۆر لە پێشوازیکەر و وەرگرەکان ئاراستە بکرێت، ئەوا ڕاگەیاندنی نویٚ کە بە تەکنەلۆژیای ژمارەیی پێشکەوتوو ڕێنمایی دەکرێت پەیوەندیکردن لەنێوان زۆر لایەندا ئەنجام دەدات کە هەر لایەنێک دەتوانێت چەند نامەی بوێت بینێرێت یان

وەربیگرێت لەهەمان کاتدا. کەواتە راگەیاندنی نوێ بەردەوام بوونە لەنێوان زۆر و زۆرینەدا و هیچ بەربەستێك رێگە لە بڵاوبونەوەی ناگرێت. گۆڕەپانێکی کراوەیە لەبەردەم هەمواندا کە لەرێگەی ملیۆنەها دەزگای کۆمپیوتەرەوە کە بە تۆڕە نێودەوڵەتتیەکانەوە بەستراون دەتوانن بڕێکی نادیاریکراویان لە زانیاریەکان لە دەربارەی هەر بابەتێك کە بە خەیاڵیان بێت دەست بکەوێت، هەروەها ریزکردنی ئەو زانیاریانەو داڕشتنەوەیان بەشێواز و شێوە جیاوازەکان بەپێی ئارەزووی ئەو کەسانەی کە کەو زانیاریانە سود مەند دەبن، بەڵکو دەتوانرێت لەرێگەی ئەم تەکنەلۆژیا ژمارەییە خودی خۆیەوە یەك رۆژنامە دەربکرێت بەوێنەو شێوەو پێکهاتە جۆراوجۆرەکانەوە کە بەشداربوەکان تیایدا جۆراوجۆرن و بەپێی ئارەزووی خۆیان دەبێت.

هەمان شت بۆ تەلەفزیۆن راستە کە بینەران دەتوانن بچنە ناو رێڕەوی یەك بەدوا یەك داچوونی رووداوەکان و یاری بە دەقی رۆمانەکە بکەن و چارەسەری کۆتایی بۆ گیروگرفتە پێشنیارکراوەکە بگۆڕن، بەم شێوەیە، ئەمانە هەموو ئەبستراکتن کە بەبێ تەکنەلۆژیای ژمارەیی بەدەست هێنانیان کارێکی گرانە، کە بە خەیاڵی کەسدا نەدەهات تەنها چەند ساڵانێکی کەم نەبێت.

ئەم بیرۆکەو توانایانە بەشێك لە شۆڕشی زانیاریە نوێیەکان پێك دێنن، کە قۆناغێکی پەرەسەندوی پێشکەوتوتر لەو شۆڕشە پیشەسازیە دەنوێنێت کە لەسەر پاشماوە شۆڕشە کشتوکاڵیەکە دەرکەوت، بەڵام ئەگەر شۆڕشی پیشەسازی لەبەدەستهێنانی ئەو بەروبومە زۆرگەورەیەی کە سەدەها هەزار پارچە لێکچوو هاوشێوەکان دەنوێنێت سەرکەوتنی بەدەست هێنابێت، ئەوا دەستەوەستان بوو لەوەی کە وا لەهەر پارچەیەك بکات کە پێوەرەکانی تایبەت بەخۆی هەبێت و لەوانی دیکە جیای بکاتەوە، بەشێوەیەك تەنها بۆ یەك کەسی دیاریکراو بگونجێت جیا لە سودمەندەکانی دیکەی ئەم بەروبومە گەورەیە، ئەمەش بە پێشەوانەی ئەو شتەی کە شۆڕشی راگەیاندنی و زانیاری لەکاتی ئێستادا لە رێگەی تەکنەلۆژیی ژمارەییەکەوە بەدەستی دێنێت وەك لەوەو پێش وتمان ئەم تەکنەلۆژیایە لەهەمان کاتدا بەرهەمی راگەیاندنی لەبوارێکی فراواندا بەتوانای ئاڕاستەکردنیەوە دەبەستێتەوە بۆ دابینکردنی پێداویستی و بایەخ پێدانە تاکە تایبەتیەکان.

کۆنترۆڵ کردنی راگەیاندن:

راگەیاندنی نوێ دووچاری ژمارەیەك لەو گیرو گرفتانە دەبێتەوە کە لەوانەیە لە داهاتوودا کەڵەکە بن و لە چالاکی کەم بکەنەوە، بەڵکو چەند ئەنجامێکی خراپی لێدەکەوێتەوە کە دژ بە نامەی بنچینەیی راگەیاندنە ئەویش بڵاوکردنەوەی زانستە لەچوارچێوەیەکی فراواندا بەبێ هیچ کۆت و بەندێك بۆ ئەو کەسانەی کە ئارەزویان لێی هەیە وەك هەنگاوێکی بنەڕەتی بۆ نزیککردنەوە لەنێوان گەل و کلتورەکانیاندا.

یەکێك لە گرنگترین ئەو گیرو گرفتانە بریتیە لەو ئارەزووە زیاد بووەی کۆنترۆڵکردنی راگەیاندن و ئاڕاستەکردنی بەرەو ئامانج و ئارەزوە تایبەتەکان بۆ بەدەست هێنانی بەرژەوەندیە تایبەتەکان، لەرێگەی خاوەنێتی هۆکانی راگەیاندنەوە کە ئەو خاوەنێتیە یان لە دەستی ژمارەیەکی دیاریکراو لە سەرمایەدار و کۆمپانیا گەورەکان دایە بۆ دەستکەوتنی قازانج و پارەیی و هێزی رامیاری لە رێگای پرۆگرامی ئاڕاستەکراوەوە تاکو لە بوارە دڵخۆشکەر و رۆشەنبیرەکانیشدا، یان لەدەستی دەوڵەت دا دەبێت وەك چۆن زۆربەی کۆمەڵگەکانی جیهانی سێیەم بەم شێوەیەن، و بەکارهێنانی بۆ خزمەتکردنی ئەو سیستمەی کە هەیە بەهەموو ئەو شتانەوە کە لەخۆی دەگرێت وەك دەست و پێ بەستنەوەی سەربەستی بیر و راتو خۆهەڵقورتاندن لە بێ لایەنی هەواڵەکاندا.

لەوانەیە دەوڵەت لەژێر فشاری هەندێك barودۆخە ناوخۆیەکان یان نێودەوڵەتیەکاندا پەنا بباتە بەر (تایبەتکردنی هۆیەکانی راگەیاندن، بەلاّم چەند مەترسیەکی لەگەڵدایە کە دەست مایە لە رێنمایی کردنی رامیاری راگەیاندندا کۆنترۆڵ دەکات، هەروەها هاوکاری کردنی هێزی کۆمپانیا گەورەکان لە بوارەکانی بەرهەم هێنانی راگەیاندنی رێنمایی کەرو بلاّو کردنەوەو دابەشکردنی لەسەر ئاستی جیهاندا بەمەش دەگۆڕێت بۆ (تایبەت کردن) بۆ (خۆتەرخان کردن). هەموو مەترسی لەوەدایە کە دەتوانرێت راستیەکان ساختە بکرێن، یان بەتەواوەتی بشاردرێنەوە بەپێی بەرژەوەندنی لایەنە خاوەندارەکان، ئەگەر بێت و ئەو هەوالاّنە دژ بەبەرژەوەندی ئەو دامەزراو یان کۆمپانیایانە بێت.

لەبەرئەوە زۆر کەس لەهاتنەدواوەی هەندێك لەلایەنە سەر راستەکانی راگەیاندن لەبەردەم هێرشی پرۆگرامە روکەشیە پڕوپوچەکاندا دەترسن کەباس لە غەریزەکان دەکات نەك لە ئەقڵ و بیرو هۆش، ئەمەش ئێستا کارێکی روون و ئاشکرایە لە فلیمەکانی سینەمادا لەژێر ناوی سینەمای واقعیدا، بەڵکو لە رۆژنامەگەری (جدی) دا کەزیاتر مەیلی بەلای وروژاندن و گفت و گۆکردنی زۆر دورودرێژ دەربارەی کارە ناشرین و نادروستە رامیاری و دارایی و رەوشتی یەکان دایە، هەروەها حاڵەتەکانی جیابوونەوەی نێوان کەسە ناودارەکان و کارەساتە سروشتی و رۆژانەییەکان، و ئە زانیاریە فەرمیانەی کە شێوازی ریکلامەکان وەردەگرن، بەبێ ئەوەی خوێندنەوەیەکی شیکاری راستەقینەی قوڵ بۆ ئەو رووداوە زانیاریانە بکرێن، ترس لەوەدایە کە راگەیاندنی نوێ ببێتە ئامێرێك بۆ گواستنەوە و گەیاندنی ئەو نامانەی کە دژ بە رۆشەنبیری ئاست بەرز و بیری کراوەو رۆشنی بەها بەنرخەکانی لەجیاتی ئەوە وتاردانەکەی ئاڕاستەی هۆشیارکردنەوەی جەماوەر بکات ئەوەی کە هۆشیاری و ئاگایی لە گیروگرفتەکانی سەردەم و پەرچدانەوەکانی لەسەر ئەو کۆمەڵگایانە نیە کە تیایدا دەژین کە زۆر بە ئاسانی دەچێتە ژێر باری کاریگەرییە خراپەکانی ئەو پرۆگرامە راگەیاندنانەی کە گشت بەهاو چەمکە مرۆییە بە نرخەکان رەت دەکەنەوە.

ئایا راگەیاندن بانگهێشت کردنە بۆ نەمان؟

ئەم پێشکەوتنانە گومان دەخەنە ئەو رۆڵەی کە راگەیاندنی نوێ لە جیهانی سبەینێدا تیایدا دەبینێت.

زۆر کەس ئەم راگەیاندنە بە تێکەڵەیەك بە کات بە فیڕۆدانی سەرچاوە داراییەکان دادەنرێت، هەروەها بانگهێشت کردن بۆ هەڵوەشاندنی خۆ رەوشت و باری کۆمەلاّیەتی لە رێگەی بلاّوکردنەوەی ئەو پرۆگرام و هەواڵ و فلیمانەی کە پەیوەستن بە سێکس و توند و تیژ و بردنە دەرەوەو ئالودە بوون بە تلیاك و مەیەوە، بۆ راکێشانی ژمارەیەکی زیاتر لە خوێنەر یان گوێگر یان بینەران، بە هەموو ئەو کاریگەریە خراپانەی کە ئەو پرۆگرامەو هەواڵ و وێنەو رووداوانە لەخۆی دەگرن کە زیانەکەی لە ئایندەدا زیاتر دەبێت. بەلاّم لە لایەکی دیکەوە هەندێك کەس هەن کە ئەم ترسانە زیادەڕۆیی تێدا دەبینن، کە هیچ شتێك نیە پاساویان بۆ بێنێتەوە، چونکە کارێکی ئاسان نیە کە کۆمەڵگای مرۆیی دەست لە کلتور و بەها نرخ بەرزەکەی هەڵبگرێت، و نکوڵی لە گشت مێژووە بیرۆکەیی رۆشەنبیریە دوور و درێژە دێرینەکەی بکات و ئەو ئاڕاستە رووکەشانەی کە ئێستا بەسەر رامیارەیە راگەیاندنە کاندا زاڵە تەنها چەند گرفت یان ئارەزویە لاوەکیە وە بەدەست هێنانی برێك پارە بۆ ئەو کۆمپانیا گەورانەی کە هەوڵ دەدەن گەورەترین رووبەر لە راگەیاندنی روون و ئاشکرادا داگیر بکەن، ئەمانە گشتیان کەلێنێکن لە دیاردەکانی (بەجیهانی بوون) کەلەبەردەم هۆشیاری جەماوەردا گیرناخۆن بۆ گێڕانەوەی ناسنامە رۆشنبیرییەکەی، ئەمەش هەل بۆ راگەیاندن دەرەخسێنێت سەربەستی و سەربەخۆییەکەی لەدەسەلاّتی خاوەن سەرمایەدارو دەسەلاّتی دەوڵەت بسەنێتەوە، بەلاّم بەزۆری ئەوەیە کە ئەم وێنە جیاوازانە شان بەشانی یەك بمێننەوە، و هەموو کۆمەڵگای سبەینێ پێی رازی بن، کۆمەڵگایەکی کراوەترو لێبوردوو تر کەلەئێستادا ناوی دەنێین " کۆمەڵگای ئازادی سێکسی Permissive Seciety" و نەك " بەرەلاّیی"

لە (العربی)وە پەرچڤە کراوە

تیشکی لەیزەر و بەکارهێنانی لە بواری پێشکەوتنی کۆمپیوتەردا

Laser Lithography

سەروەر بەهرۆز و یادگار ئیبراهیم

مامۆستای زانکۆی سلێمانی کۆلێجی زانست ـ بەشی فیزیك

تیشکی لەیزەر لە رووی پێکهاتەوە هەر لە رووناکی ئاسایی دەچێت، واتا بریتییە لە تیشکی کارۆ موگناتیسی، پێکهاتووە لە هەردوو بواری کارەبایی و موگناتیسی، بەڵام چەند تایبەتمەندییەکی جیاوازو گرنکی هەیە وەك تاك شەپۆلی "Monochromaticity" وهاوباری" Coherence" وتوندی بەرز " Brightness" وئاراستەداریّتی " Directionality " .ئەم تایبەتمەندییانە وای کردووە کە لەیزەر بەردەوام کاریگەری لەسەر پێشکەوتن و تەکنۆسازی نوێ هەبێت رۆژ لەدوای رۆژ بوارەکانی ئەو تیشکە روو لە فراوانبوونە. بواری پیشەسازی یەکێکە لەو بوارانەی کە تیشکی لەیزەر تیادا بەشێوەیەکی بەرفراوان بەکاردەهێنرێت،بۆ: بڕین" Cutting"و کونکردن "Drilling "وپێوەلکاندن"Welding "و....هتد.

بواری پیشەسازی و تەکنۆسازی کۆمپیوتەر یەکێکە لەو بوارانەی کە تیشکی لەیزەری بەشێوەیەکی راستەوخۆ تیادا بەکاردەهێنرێت،لەوانە: لەدروستکردنی ئامێرە ئەلیکترۆنییەکان و کۆمپیوتەردا.

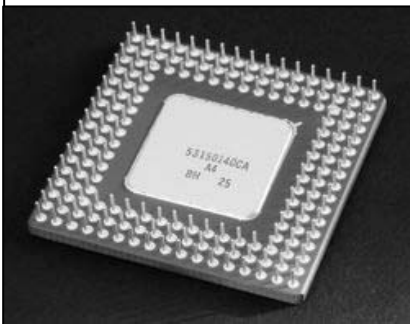
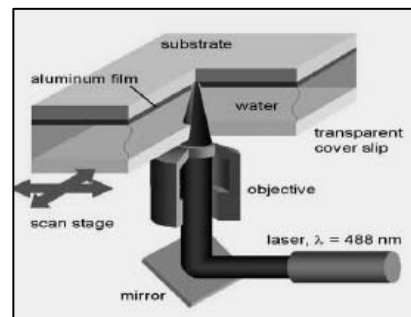
تیشکی لەیزەرو کۆمپیوتەر:

لەیزەری دووانی" LASER Diode " بەکاردەهێنرێت لە لێخوڕ" Drive"ی CD و DVD بۆ خوێندنەوەو نووسینی زانیارییەکان، هەروەها لە بواری چاپکەردا بۆ چاپکردنی زانیارییەکان لەسەر پەڕە بە وردییەکی زۆر باڵا" High resolution " ئەوە دوو بەکارهێنانی فراوان و سەرەکی تیشکی لەیزەرن لە بواری کۆمپیوتەردا، بەڵام ئەوەی گرنگە لە بەکارهێنانی تیشکی لەیزەر لە بواری کۆمپیوتەردا بۆ دروستکردنی سووڕەتەواوکراوەکان" Integrated circuit " و توێژاڵەتەنکۆڵە" Chip "یە،چونکە بەشێوەیەکی راستەوخۆ تیشکی لەیزەر لەرێگەی تەکنۆسازی لیسۆگرافی لەیزەری " LASER Lithography"

یەوە کاریگەری فرەباڵای هەیە لەپێشکەوتنی کۆمپیوتەر لەرووی خێرایی و زیادکردنی توانای هەڵگرتنەوە.

لیسۆگرافی لەیزەری "LASER Lithography"

زاراوەی گشتی لیسۆگرافی دەگەڕێتەوە بۆ کردارێك کەتیایدا روویەك تەخت دەکرێت بەهۆی یەکەمجار رووپۆشکردنییەوە بەماددەیەك کە ئەویش ماددەی بەرگر یان رووپۆشی بەرگرە"Resist "پاشان پێکهێنانی شێوە ستێنسل"ئەو تەنکۆڵە نەخش و نیگار ئامێزەی کە چەند پیتێك یان چەند وێنەیەکی لەسەرە بۆ لەبەرشتنەوەی"یێکی خوازراو لەو رووپۆشکردنەی ماددە بەرگرەکەوە،و لەکۆتایدا گواستنەوەی شێوەکە بۆ رووەکە. سەرچاوەی هەمەچەشنی وزە دەتوانرێت بۆ بەرکەوتنی شێوە بەرگرەکە بەکاربهێنرێت وەکو تیشکی ئێکس و گورزە ئەلیکترۆن. کاتێك فۆتۆنی بینایی بەکاردەهێنرێت، کردارەکە پەیوەستە بەلیسۆگرافی فۆتۆنییەوە" photo lithography".لیسۆگرافی فۆتۆنی هونەری بنەڕەتییە لە پێکهێنانی وردی ئامێرە ئەلیکترۆنییەکانی ئەلیکترۆنزانی ورددا.

ئامێری نیمچە گەیەنەری خێراتر، فراوانی زیاتری پێویستە بۆ ئاراستەی زانیاری نەوەکان. خێرایی زیاتر واتە پێشکەشکردنی نەخشەی ژێری خێراتر، دەروازەی یاداشتکەری خێراترو گەڕاندنەوەی،.....هتد.بەواتای پێویستییەك هەیە بۆ دروستکردنی ئامێرگەلی بچووك و شێوە ئەندازەیی لە بەرهەمهێنانی هەر دروستکردنێکی دیکەی سووڕە تەواوکراوەکان"ICs "دا.بەدوور لە ئامرازە بەرهەمهاتووەکانی سووڕە تەواوکراوەکان، رژێمی لیسۆگرافی زۆر شڵۆقە. توانا بەخشێکی گەورەی تەکنۆسازییە-زیاتر لە هەر ئامرازە کردارێکی دی-، ئامرازی لیسۆگرافی ئەوە دیاری دەکات کە ئایا سووڕەتەواوکراوەکانی دواتر "بۆنموونە،یاداشتکەری 4 گێگابایتی تەنکۆڵی توێژاڵ ئاسا، ئیشپێکەری وردی 2 گێگا هێرتزی "دەتوانرێت دروست بکرێت یان نا؟ وەك ئەو ئامێرە نیمچەگەیەنرانەی دەبنە راستییەك لە داهاتوودا بەهۆی شوێنگرتنی بچووکتری سووڕەکان، یان سووڕ تەواوکراوە باڵاکان، هاوڕێ لەگەڵ پانە هێڵی باریکتردا.تەکنۆسازی لیسۆگرافی کلیل هەڵدەکرێت بۆ پەرەپێسەندنی ئیشپێکەری وردی پانە هێڵی باریکتری ئامێرە نیمچەگەیەنەرەکان. دامەزراندنی تەکنۆسازی لیسۆگرافی توانامەندی گەشەپێسەندنی پانەهێڵەکانی 100 نانۆمەترە بۆ 70 نانۆمەتر"چاوەڕوان دەکرێت تا 2008 بێتە کایەوە"،درێژکردنەوەی ژیانی تەکنۆسازی لیسۆگرافی فۆتۆنی گەیشتۆتە زیادکردنی گرنگیپێدان. لەم ساڵانەی دواییدا زیادکردنی هەمیشەیی داواکارییەکانی چڕی ئامێر و توێژاڵە تەنکۆڵەی نیمچەگەیەنەر پاڵیناوە بەتوێژینەوە گشتگیرەکان لە هەمەچەشنەیی تەکنۆسازی لیسۆگرافیدا.

سوودی زیاتر ئێستا لەسەر درێژکردنەوەی بوونی تەکنۆسازی سەروبنەوشەیی قووڵی لیسۆگرافی فۆتۆنی چڕبۆتەوە بۆ بەرهەمهێنانی شێوەی بچووکتر لە 0.2 مایکرۆمەتر لە دروستکردنی رام لە داهاتوودا بۆ "DRAM "ی گەورەتر لە 1 گێگابایتی یاداشتکەری ئامێرە نیمچەگەیەنەرەکان.لیسۆگرافی لەیزەری دەستپێکرد بۆ گەشەپێسەندنی شێوە هونەری ناپابەندی بینایی لە سەرەتای هەشتاکاندا.

سوودەکانی لیسۆگرافی وردی لەیزەری بە بەراورد لەگەڵ سەرچاوەکانی دیدا

سەرچاوەکانی لەیزەر دوو کەڵکی گەورە بۆ لیسۆگرافی ورد دەستەبەردەکات: درەوشانەوەی ناتەریب و پانەگورزەی شەبەنگی تەسك. یەکەم رێگەدەدات کە بەرزترین ژەمی شیاو لە بەرگری بۆ رووناکی هەستیاری تەنکۆڵە نیمچەگەیەنەرە بازنەیی "wafer "یەکەدا بەکاربهێنرێت.دووەمیان ئامادەدات بەنەخشەکاری هاوێنەشکاوەکان بە کەمکردنەوەی رەنگی پێویست .

هەرچەندە پێشکەوتنی مەزن لە جێگرەوەی تەکنۆسازییەکانی لیسۆگرافیدا، هەیە کە گورزە ئەلیکترۆن،تیشکی ئێکس و گورزە ئایۆن دەگرێتەخۆ، ئەوانە ناتوانن بەهەر ڕێگەیەکی گرنگ لیسۆگرافی بینایی لە بواری پیشەسازیدا بجولێنن. رژێمی لیسۆگرافی گورزە ئەلیکترۆن بۆ دروستکردنی دەمامك و تایبەتمەندێتی دیاریکراو بەقەتیسی دەمێنێتەوە، لەوانە بەجێهێنانی قەبارەی بچووك لەسەر تەنکۆڵە نیمچەگەیەنەرە بازنەییەکان" wafers".لیسۆگرافی تیشکی ئێکس بۆ سەلماندنی خۆی وەکو تەکنۆسازییەکی بەرهەمهێنانی کارا جێگەی خۆی نەگرتووە وێڕای گەورەیی تێچوونی وەبەرهێنانی چەند بلوێن دۆلارێك دەخەملێنرێت،.دەستبەسەراگرتنی مێژوویی لیسۆگرافی بینایی واچاوەڕوان دەکرێت کە بەردەوام بێت بەلایەنی کەمەوە تا دروستکردنی ئامێری 1 گێگابایتی. هەروەها ئامرازە بیناییەکان وەکو دیارترین ڕێگا ئابوورییەکان بۆ چاپکردنی شێوازەکان لەسەر تەنکۆڵە نیمچەگەیەنەرە بازنەییەکە دەمێننەوە. پیشەسازی نیمچەگەیەنەر، بەکارهێنانی ئامرازە بیناییەکان کەمترین تێچوونی هەیە لە نمرەچاکی ئامرازەکانیان وەکو بزافی پیشەسازی لەدروستکردنی ئامێرێکەوە بۆ یەکێکی دی. لەکۆتایدا بەهۆی دەرکەوتنی لیسۆگرافی لەیزەری ئێکزیمەرەوە، ئامرازە بیناییەکان بەردەوام دەبن لەبرەدان بۆ چاپکردنی شێوە ئەندازەیی باریك و باریکتر لەسەر تەنکۆڵە نیمچەگەیەنەرە بازنەییەکان بەڕێژەیەکی بەرزی وزە بەرهەمهاتوو،بەم شێوەیە دەست دەگرن بەسەر ڕژێمی نیوەمایکرۆن –بەشە نیوەمایکرۆن– هەرچەندە لە پێش ئەوەدا لەدەرەوەی چنگیربوونی بیناییزانیدا بوون.دواجار پیشەسازی نیمچەگەیەنەر بەفراوانی دان بەوەدا دەنێت کە ئامرازەکانی لیسۆگرافی ئێکزیمەر لەیزەر باشترینن بۆ بەرهەمهێنانی ئەلیکترۆنزانی ورد.

*سەرچاوە: **LASER Lithography**

By Anand Kumar Dokania

Yadgar_Ibrahim@yahoo.com
Sarwalaky@yahoo.com

زیادبوونی هۆرمۆنی نێر ژیانێکی درێژتر بۆ پیاوان دەستەبەردەکات.

واشنتۆن: کۆمەڵە توێژەرێکی بەریتانی دەڵێن بەرزبوونەوەی سروشتی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن مرۆڤ لەتەنگژە دڵییە کوژەرەکان و جەڵتەو مردن بەهەموو هۆکانیەوە دەپارێزێت ،بەلاّم ئەو توێژەرانە ئاگاداری پیاوان دەکەنەوە کە تەواوکەرەکانی تێستۆستیرۆن بەکارنەهێنن لەبەرئەوەی بەرئەنجامەکانی ئەو توێژینەوەیە کەدەساڵی خایاندووە دەریخستووە کەخەسڵەت و مەترسییەکان هێشتا بەتەواوەتی روون نەبوونەتەوە.

توێژەرەکان دەڵێن تائێستا رۆڵی تێستۆستیرۆن لەتەندروستی پیاواندا جێی گفت و گۆیە لەبەرئەوەی پەیوەندی لەنێوان ئاستە سروشتییەکانی تێستۆستیرۆن و تەندروستیدا بەشێوەیەکی باش نەزانراوە. بەلاّم ئەم توێژینەوەیە کە دکتۆرە کای تی خاو سەرپەرشتی کردووەو خۆی مامۆستای زانستی پیریەتییە لەکۆلێژی پزیشکی کلینیکی لەزانکۆی کامیریدج لەبەریتانیا دەریخستووە کەکۆمەڵە خەسڵەتێکی بەهێز لەو پیاوانەدا هەن کە ئاستی ئەم هۆرمۆنەیان بەرزە.

توێژەرەکان بۆیان دەرکەوت کەئەو پیاوانەی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆنیان لە 25٪ دا بەرزە دەناسرێنەوە بەوەی توانای کەم کردنەوەی تێکڕایی مردنیان بەکێشەکانی دڵ و جەڵتەو ئەو بارودۆخانەی کەبەندن بەنەخۆشیەکانی لولەخوێنەکان و دڵ و شێرپەنجەو هەموو ئەو هۆیانەی دی کەدەبنەهۆی مردن کەمترە بەرێژەی 41٪ ی لەو پیاوانەی کەئاستی تێستۆستیرۆنیان کەمترە . دکتۆرە کای دەڵێت :" دابەزاندنی ئاستەکانی تێستۆستیرۆن ئاماژەیەکمان پێدەدات بەزیادبوونی مەترسییەکانی مردن بەنەخۆشیەکانی لولەکانی خوێن و دڵ هەروەها شێرپەنجە ".توێژەرەکان 11606 پیاوی بەریتانیان خستەژێر توێژینەوەوە کەتەمەنیان لەنێوان 40 – 79 ساڵ بوو و هیچ نیشانەیەکی شێرپەنجە یان نەخۆشیەکانی لوولەخوێنەکانی دڵیان لەسەرەتای توێژنەوەکەدا نەبوو ، و ئەو پیاوانە لەساڵی 1993 – 1997 چووبوونە ژێر ئەو توێژینەوەیەوە و تا ساڵی 2003 چاودێریان دەکردن دەرکەوت لەکاتی توێژینەوەکەدا 825 دانەیان مردن.

توێژەرەکان بەهۆی وەرگرتنی نمونەی خوێنی بەستووەوە کەلەوە پێش لێیان وەرگیرابوو و بەبەراوردکردن لەگەڵ کۆمەڵەپیاوێکدا کەهێشتا لەژیاندا بوون بۆیان دەرکەوت کەئەوانە ئاستی کۆلیسترۆڵ تیایاندا کەمتربووە. توێژەرەکان لەگۆڤاری (سوڕی خوێن Circulation) بلاّویان کردەوە کەدەتوانین بڵێین ئاستەکانی تێستۆستیرۆنی نزم لەپیاواندا دەبێتەهۆی مەترسی زیاتری مردن بەلوولەکانی خوێنو دڵو رەنگە هیچ هۆکاری مەترسی دیکەی زانراویان نەبووبێت. ا

لێنۆرینە فسیۆلۆژیەکانی زاوزێی ژن

ئەکرەم قەرەداخی

نۆژداری چاودێرییەکی باش بە ژن دەبەخشێت لەسەر ئاستی خۆپاراستن یا دیاریکردنی نەخۆشی.

ئێستا پزیشکی کۆمەڵێك تەکنیکی پێشکەوتووی هەیە دەتوانێت بە وردی نەخۆشیەکە دیاری بکات و ،لە زۆربەی حاڵەتەکانیشدا ئەوانە تەکنیکی بێ ئازارن ،ئەم کارە لە ئەو پەڕی بایەخدایە چونکە دیاریکردنی نەخۆشی بە زویی رێگا دەدات بەوەی کە نەخۆشیەکە پەرەنەسێنێت ،هەروەها ژنەکە لە نەشتەرگەری دەرهێنان و لابردن دوور دەخاتەوە.

خۆپاراستن:

خۆپاراستن دژی نەخۆشیەکانی ژن کارێکی بنەڕەتیە لەبەر ئەوەی رێگا خۆش دەکات ،بۆ دۆزینەوەی نەخۆشیەکە لەکاتی گونجاودا لەبەر ئەوە چارەسەرەکەی کاتێك دەکرێت کە هێشتا پەرەی نەسەندوە ،و مرۆڤەکەش دووردەخاتەوە لە تووشبوونی ژمارەیەکی زۆر لە شێرپەنجەکان.

پشکنینی نۆژداری ژن:

پشکنینی نۆژداری خولی لەبارەی خۆپاراستنەوە کارێکی بنەڕەتیە پێویستە پشت گوێ نەخرێت و فەرامۆش نەکرێت .ژنانێکی زۆر هەن هەرگیز خۆیان پیشانی پزیشك نادەن تەنها لەوچانی سکپڕی دا نەبێت ئەوەش بە بیانوی ئەوەی " ئارەزوویان بۆ ئەو شتە نیە " کەچی شێرپەنجەکانی زاوزێ ، و لەگەڵیشیدا شێرپەنجەی مەمك .نیوەی ئەو وەرەمە پیسانە پێکدەهێنن کە تووشی ژن دەبێت لەبەر ئەوە نابێت گاڵتە بە پشکنینی نۆژداری خولی و هەندێك لێنۆڕینی دیکە بکرێت کە دەستەبەری ژن دەکەن وەك لێنۆڕینی تاقیگەیی توێژاڵ وەرگرتن (Frottis) یا وێنەگرتنی تیشکی مەمك (Mammographie)

دەتوانرێت بووترێت ئێستا ژمارەی پزیشکە ژنەکان لەبواری نەخۆشیەکانی ژندا یەکسانە بەژمارەی پزیشکە پیاوەکان لەو پسپۆڕییەدا لەبەرئەوە ژن دەتوانێت

سەردانی پزیشکێکی ژن بکات ئەگەر هەست بە نارەحەتی دەکات لەوەی خۆی پیشانی پزیشکێکی پیاو بدات.

لە پزیشکی نەخۆشیەکانی ژندا، هەروەك لە پزیشکی گشتی دا ،واباشترە پەیوەندی نەخۆشەکە بە پزیشکە تایبەتەکەیەوە بمێنێت وەك لەوەی لە پزیشکێکەوە بچێت بۆ پزیشکێکی دی بە بێ هۆ لەبەرئەم هۆیانەی خوارەوە:

- لەئەنجامی زانیاری و دیالۆگدا باوەڕبەیەك پەدا دەبێت لەبەر ئەوە ژنەکە وردە وردە واز لە شەرمەکەی دەهێنێت و هەموو ئەو پرسیارانەی بە گرنگیان دەزانێت لە پزیشکەکەی دەکات.

- لەگەڵ بەردەوامی پەیوەندییەکە لای پزیشکەکە فایلێکی تەواو لەسەر نەخۆشەکە کۆدەبێتەوە ،لەبەر ئەوە دەتوانێت لە حاڵەتە کتوپڕیەکاندا بڕیاری خێرای خۆی بدات.

ـــ لەئەنجامی چاودێری وردی حاڵەتەکانی نەخۆشەکە پزیشکەکە دەتوانێت بەخێرایی پێویست هەر نەخۆشیەك لە ژنەکەدا هەبێت بیدۆزێتەوە.

- زۆر گرنگە ژنەکە لەگەڵ پزیشکەکەی دا هەست بە مورتاحی بکات، خۆزگە نەیتوانی دیالۆگێکی خۆشیبەخش لە سەردانی یەکەمەوە ،دروست بکات دەتوانێت پزیشکەکە بگۆڕێت لەبەرئەوەی پێویستی بە پزیشکێك هەیە کە هەموو کێشە دروستیە وردەکانی خۆی لە لا باس بکات.

ژن چۆن ئامادە دەبێت بۆ پشکنینی پزیشکی ژنانەیی:

- دورکەوتنەوە لە پاککردنەوەی زێ لە قولایی دا بە تایبەتی ئەگەر هەوکردنی هەبوو و بووبووە هۆی لێچۆڕینێکی زێی ،ئەوەش بۆ ئەوەیە کە سەر لە پزیشکەکە نەشێوێنێت و چەواشەی نەکات لە دیاریکردنی نەخۆشیەکەدا لەکاتی پشکنینەکەدا پێویستە پزیشکەکە دەردراوەکانی زێ ببینێت و نمونەیەکیشی بۆ لێنۆڕینی لێ وەربگرێت.
- پێش رووکردنە پزیشك پێویستە ژنەکە لەسەر پارچە کاغەزێك ئەم زانیاریانە تۆمار بکات.

- مێژووی تەواوی کەوتنە سەرخوێنەکانی دوایی بەپێی حاڵەتی نەخۆشیەکەی.

- مێژووی خوێن لێ رۆیشتنە نا ئاساییەکانی .

- مێژووی سەرەتای دەرکەوتنی ئەو نیشانانەی بەڵگەی پەیدابوونی هەوکردنن .

- کەی دەستی کردووە بە هەستکردن بە ئازار؟

- چ دیاردەیەك تیایدا بۆی دەرکەوتووە نا ئاساییە ؟

- **بەرئەنجامی هەموو ئەو پشکنین و لێنۆڕینانە بهێنێت کە لەوەو پێش کردونی وەك:**

وێنەی تیشکی مەمك یان لێنۆڕینی توێژاڵ وەرگرتن (Forttis).

پ: چۆن پشکنینی پزیشکی نەخۆشیەکانی ژن دەکرێت؟

لەیەکەم سەردانی ژنەکە بۆ لای پزیشکی نەخۆشیەکانی ژن ئەم کارانە جێ بەجێ دەکرێن:

- **قسە کردنی تەواو:**

ـــ دەربارەی مێژووی ژیانی ژنەکە لەبارەی تەندروستیەوە ،باری دروستی گشتی لە قۆناغەکانی رابردووی ژیانی دا بە تایبەتی دەربارەی نەخۆشیە ژنیەکان.

ـــ دەربارەی ئەو نەخۆشیانەی لەوەو پێش تووشی کەس و کاری بوون کە لەوانەیە بۆماوەیی بن وەك شەکرەو پەستانی خوێنبەرەکان.

ـــ دەربارەی ئەوەی کە ئایا یەکێك لە ژنانی خێزانەکە تووشی شێرپەنجەی مەمك بووە یا یەکێك لە شێرپەنجەکانی کۆئەندامی زاوزێ.

- **پشکنین بەناوبینی پزیشکی**

پشکنین بەناوبین لە هەموو لێنۆڕینێکی پزیشکی ژناندا دەکرێت . ئەم پشکنینە ئازاراوی نیە .ئەو ترسەی هەندێك ژن دەری دەبڕن ،بە تایبەتی گەنجە تازە شووکردووەکان هۆکەی ئەوەیە لەسەر ئەمجۆرە تاقیکردنەوانە رانەهاتوون .پشکنینەکە بە پاڵکەوتن لەسەر مێزی پشکنینی پزیشکی دەکرێت .

ناوبینی پزیشکی بریتیە لە ئامرازێك کە بەهێواشی دەخرێتە زێ وە بۆ فراوانکردنی و دوورخستنەوەی لاکانی لەیەکتری ،لەم بارەدا پزیشکە ژنەکە بەهۆی ناوبینەکەوە سەیری ناوەوەی زێ دەکات و

بە وردی لە ملی منداڵدان ورد دەبێتەوە کە راستەوخۆ کەوتۆتە بنکەکەیەوە .

پزیشکەکە نمونەیەك لە دەردراوەکانی زێ وەردەگرێت بۆ ئەوەی لەژێر میکرۆسکۆبدا لێی بڕوانێت و جۆر و ژمارەی ئەو میکرۆبانە دیاری بکات کە تیایدایە هەروەها توێژاڵێکی لێ وەردەگرێت بۆ ئەوەی بنیرێت بۆ تاقیگە لێنۆڕین بەناوبین تەنها چەند خولەکێك دەخایەنێت

- **لێنۆڕین بەرکەوتن بە دەست**

پاش لێبوونەوە لە لێنۆڕین بە ناوبین و وەرگرتنی چەند نمونەیەکی زێی پێویست .پزیشکەکە دوو دەستکێشی لاستیکی تەنك و پاكژکراو دەکاتە دەستی و لەپاشدا دوو پەنجەی دەخاتە ناو زێ وە .بەدەستەکەی دیکەی پەستان دەخاتە سەر حەوزی ژنەکە و بە پەنجەکانی هەست بە منداڵدان و هەردوو هێلکەدانەکەی دەکات .ئەم تاقیکردنەوەیە بێ ئازارەو کەمتر لە خولەکێك دەخایەنێت .

- **مەمك گرتن:**

پێش ئەوەی ژنەکەلەسەر مێزەکە بێتە خوارەوە پزیشکەکە لە هەردوو باری پاڵکەوتن و دانیشتندا لێنۆڕینی مەمکی ژنەکە دەکات ، پزیشکە ژنەکە پەستان دەخاتە سەر هەردوو گۆی مەمکەکان بۆ ئەوەی دڵنیابێت کە هیچ لێچۆڕینێکی مەمکیان تێدا نیە ،هەروەها لەوەش دەکۆڵێتەوە کە هیچ جۆرە رژێنێکی لیمفاوی ناسروشتی لەژێر باڵەکاندا نەبێت .

پ: لە چ تەمەنێکدا پێویستە ژن سەردانی یەکەمی بۆ لای ژنە پزیشك بکات؟

ــ پێویستە کچی بچوك پیشانی پزیشکی ژن بدرێت ئەگەر هەستی کرد ناو ئەندامی زاوزێ ی دەخورێت یان ئەگەر هەستی کرد لێچۆڕینی زێ ی هەیە.

بەشێوەیەکی گشتی ،سەردانی یەکەم کاتێك دەکرێت کە کچە گەنجەکە ژیانی سێکسی (لەکاتی شوکردندا) دەست پێدەکات ،وا پێویستی کرد کە حەپی دژە سکپڕی بخوات .ئەگەر کچ هێشتا پاکیزە بوو پزیشکە ژنەکە لێنۆڕی بەناو بین ناکات و پەنجە نابات بۆ منداڵدان و هێلکەدان ،پزیشکە ژنەکە شێوەیەك لە کچەکە لەبارەی باری تەندروستیەوە وەردەگرێت دەربارەی قۆناغی رابردووی ،هەروەها سەیری کێش و پەستانی خوێنبەرەکان دەکات ،لەپاشدا داوای شیکاری خوێن دەکات بۆ دیاریکرنی رێژەی کۆلیسترۆڵ هەرچی لێنۆڕینی زێش هەیە بە توێژاڵ وەرگرتن Frottis ، لەپاش شەش مانگ دوای شوکردن داوای دەکات کاتێك کە ژنە گەنجەکە حەپی دژە سکپڕی تازە دەکاتەوە .

پ: ئایا پێویستە چاودێری پشکنینی نۆژداری ژنی پاش تەمەنی نائومێدی بکرێت؟

ــ پشکنینی نۆژداری ژنی لەم قۆناغەی تەمەنیشدا زیاتر لەهەموو کاتەکانی دیکە پێویستە ،چونکە بە تەواوی لەم قۆناغەدا زۆربەی ئەو کێشانە هەوڵدەدەن کە پەیوەستن بە نەخۆشیەکانی ژنەوە .پاش تەمەنی نائومێدی پێویستە لەسەر ژنەکە بەردەوام بێت لەسەر لێنۆڕینی ساڵانە بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجە و گرتنی وێنەی تیشکی مەمك هەموو هەژدە مانگ جارێك .

پشکنینی پزیشکی ژن بەشێوەیەکی رێك و پێك زۆر پێویستە بۆ ئەو ژنەی چارەسەرێکی هۆرمۆنی جێگرەوە وەردەگرێت .بەوەش دەتوانێت خۆی لە زۆرێك لە حاڵەتە شێرپەنجەییە کوژەرەکان دووربخاتەوە بە دۆزینەوەیان هەر لەسەرەتاوە .

توێژاڵ وەرگرتن (Frottis):

پشکنینی تاقیگەیی بۆ توێژاڵی وەرگیراو لە توانایدا هەیە کە خانە شازەکانی منداڵدان دەربخات پێش ئەوەی بگۆڕێن بۆ خانەی شێرپەنجەیی ،لەبەر ئەوە ئەم تاقیکردنەوەیە لەسەر ئاستی خۆپاراستن زۆر بایەخی هەیە.

* توێژاڵ وەرگرتن لە ملی منداڵدانەوە لەتوانایداهەیە ئەمانە دەربخات.

- نائاسایی خانەیی (Dysplasia)

بریتیە لە گەشەیەکی شاز لەخانەکان یان ئەو برینانەی کە نزیکن لە مەترسیەوە .

- وەرەمی کۆندولیما (Condylomes) بریتیە لە زیادە گۆشتی دەرپەڕیو لە ڤایرۆسەوە پەیدادەبن ئەگەر چارەسەری ئەم وەرەمانە نەکرێت لەوانەیە پەرە بسێنێت و ببنە شێرپەنجە .لەبەرامبەردا هەر برینێك ئەگەر لەسەرەتادا چارەسەرکرا بە تەواوی چاك دەبێتەوە ئەگەری بوونی بە شێرپەنجە نامێنێت

- **توێژاڵی زێی:**

یارمەتی دەدات کە زانیاری لەسەر رێکی کاری هێلکەدان وەربگرین چونکە زێ ئەو ئەندامەیە کە

هۆرمۆنەکانی هێلکەدان بەشێوەیەکی بنەڕەتی بۆی دەچن لەبەر ئەوە بوونی خانەکانی زێ لە حاڵەتی تێربوونی هۆرمۆنیدا مانای چالاکی هێلکەدانەکان دەگەیەنێت .

پ: چۆن توێژاڵ وەردەگیرێت و لێنۆڕینی بۆ دەکرێت؟

توێژاڵ لە لێنۆڕگە لەکاتی پشکنینی پزیشکیدا وەردەگیرێت یا لە تاقیگە لەئەنجامی داوای پزیشکی چارەسەرەوە وەردەگیرێت لەدوای ئەوەی ناوبینی پزیشکی دەخرێتە زێ وە بۆئەوەی سەرنج بدرێتە ملی مناڵدان، پزیشکەکە بەهۆی خشاندنێکی نەرمەوە سێ نموونە لە خانەکان لە سێ ناوچەی جیادا وەردەگرێت: بنی زێ، سەرەتای ملی مناڵدان، و جۆگەی مل .

خانە لێکراوەکان دەخرێنە سەر پەڕەیەکی شوشەیی تەنك و بەهۆی (سپرای) یەوە چەسپ دەکرێن ، لەپاشدا دەنێرێت بۆ تاقیگەیەکی پسپۆڕ بۆ شیکردنەوەیان ، تاقیگەکە بەرئەنجامی شیکاریەکە راستەوخۆ دەنێرێتەوە بۆ پزیشکە چارەسازەکە کەئەویش لەکاتی پێویستیدا بەرئەنجامەکە بەنەخۆشەکە دەڵێت.

بەهیچ جۆرێك لێکردنەوەی ئەو خانانە یا توێژاڵەکە ئازاری نایەت چونکە ملی مناڵدان هەستیارییەکی تایبەتی نییە.

چۆن توێژاڵەکان بە پێی بەرئەنجامەکانی شیکاری پۆلێن دەکرێن؟

توێژاڵەکان بەپێی ئەنجامەکانی شیکاری دەکرێن بە پێنج جۆرەوە:

- **جۆری یەکەم:** ئەوە دەگەیەنێت کە خانەکانی ملی مناڵدان بەتەواوی ساغن و هیچ تێکچونێکیان تێدا نییە. ئەم جۆرە لە کەسدا نابینرێت لەو کچانەدا نەبێت کە لە سەرەتای ژیانی سێکسیاندان.

- **جۆری دووەم:** کە زۆر بڵاوە لەو ژنانەدا دەبینرێت کە لەسەر پەیوەندی سێکسیان بەردەوامن یان ئەوانەی منداڵیان بووە ،شیکاری تاقیگەیی دەریدەخات کە هەندێك خانەی جیاواز لەخانە ئاساییەکان هەن بێ ئەوەی پێویست بکات گومانیان لێ بکرێت. بۆ زیاتر روونکردنەوەو دڵنیابوون جەخت لەسەر نەبوونی خانەی پیس تیایاندا دەکرێتەوە.

- **جۆری سێیەم:** ئەو دەستەیە دەگرێتەوە کە هەندێك خانەی گومان لێکراویان تیادا دەبینرێت لەبەر ئەوە سەرلەنوێ شیکاریان بۆ دەکرێتەوە بۆ دڵنیا بوون.

- **جۆری چوارەم و پێنجەم:** شیکاری دەریدەخات کە هەندێك خانەی شاز هەیە ،لەبەر ئەوە کارەکە وا پێویست دەکات لێنۆڕین و تاقیکردنەوەی تەواوکاریان بۆ ئەنجام بدرێت.

ئێستا پزیشکان ئەو سێ جۆرەی دوایی واتە (سێیەم و چوارەم و پێنجەم) بەکارناهێنن لەبری ئەوانە زاراوەی لادانی خانەیی Dysplasies بەکاردەهێنن و ئەو لادانەش دەگەڕێتەوە بۆ سێ پلە: لادانی سوك ،لادانی ناوەند ،لادانی بەهێز.

ئەگەر چارەسەری خانە شازە لادەرەکان نەکرێت ئەوا دەگۆڕێن بۆ خانەی شێرپەنجەیی لەبەر ئەوە زوو دۆزینەوەیان بایەخێکی زۆری هەیە.

پ: ئایا تاقیکردنەوەی توێژاڵ وەرگرتن Frottis هەموو جۆرە شێرپە نجە زاوزێیەکان دەردەخات؟

- ئەم تاقیکردنەوەیە تەنها یارمەتی دۆزینەوەی شێرپەنجەی ملی مناڵدان دەدات و جۆرەکانی دیکەی شێرپەنجە دەرناخات کە لەوانەیە لەناوپۆشی مناڵدان یان دیواری دەرەوەی مناڵدان یان جۆگەکان یان هەردوو هێلکەداندا هەبن.

لەگەڵ دۆزینەوەی شێرپەنجەی ملی مناڵداندا واپێویست دەکات چەند تاقیکردنەوەیەکی تەواوکاری قوڵ بکرێت بۆ ئەوەی دیاریکردنێکی تەواو کۆتایی بەدەست

بهێنرێـــت لەبـــەر ئـــەوە لێنـــۆڕین بـــەناوبینی زێـــی Colposcopie دەکرێت و لەکاتی پێویستیشدا لێنۆڕینی زیندەیی (Biopsy) دەکرێت واتە لێکردنەوەی پارچەیەکی بچووک لەشانەی ملی منداڵدان و شیکردنەوەی لە تاقیگە.

پ: کـەی پێویـستە تـاقیکردنـەوەی تویـژاڵ وەرگـرتن بکرێت؟

ــ تاقیکردنـەوەی یەکـەم پـاش ماوەیـەکی کـورت لەدەستپێکردنی کـاری سێکسیەوە (لـەکاتی هاوسـەرگیری دا) دەکرێت ،ئەو پزیشکەی نەخۆشی ژنانەی کە حەبی دژە سکپڕیت بۆ دەنوسێت هـەر ئـەو ئاماژە بـەم تاقیکردنەوەیە لـەکاتی پـشکنینی خـولی نـۆژداری دا ،دەکـات پـاش ئـەوە پێویـــستە ســـاڵانە یـــان هـــەر 18 مـــانگ جارێـــك ئـــەم تاقیکردنەوەیە بکرێت.

لەگـەڵ ئـەوەی گـۆڕینی خانـە شازەکان بـۆ خانـەی شێرپەنجەیی ماوەیەکی زۆری دەوێت (چەند ساڵێك) لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە رەچاوی زۆر لـەخۆ ئاگاداربوون و بایـەخ بـــەخۆدان بکرێـــت. لـــەکاتی بـــوونی لادانـــی خانـــەیی (Dysplasies) دا کــە سەرچــاوەکەی؟ ایرۆســی بێــت، پێویـــستە لـــەکاتی کـــاری سێکـــسی دا رەچـــاوی هـــەموو پارێزگارییـەك بکرێـت بـۆ ئـەوەی گواسـتنەوەی میکرۆبەکـە روونـــەدات ،هـــەروەها پێویـــستە تاقیکردنـــەوەی تویـــژاڵ وەرگرتن هەر شەش مانگ جارێك بکرێت بۆ ئەوەی لە باری خانەکان دڵنیا بن.

هەمــە چەشــنەیی لــە پەیوەندییــە سێکــسیەکاندا یارمـەتی بڵاوبوونـەوەی نەخۆشیە؟ ایرۆسێکسیەکان دەدات، لەبەر ئەوە دەبینین دیاردەی بوونی " لادانی خانـەیی" لای کچە هەرزەکارەکان زۆرە.

دەتوانرێـــت تاقیکردنـــەوەی تویـــژاڵ وەرگـــرتن لەهـەموو سـات و کاتێکـدا بکرێـت جگـە لـەکاتی کەوتنـە سـەرخوێندا یـان لـەکاتی بـوونی هـەوی نـاو زێـدا ،بـەڵام باشترین کات پێش هێلکۆکە دانانە.

چاودێری مەمکەکان:

مەمکـەکان پێویـستیان بەچـاودێرییەکی تایبـەتی هەیـە لەبـەر ئـەوەی خـاڵی لاوازی جەسـتەی ژنە،چـونکە تووشـــــبوون بەشـــــێرپەنجەی مـــــەمك 28٪ ی کـــــۆی تووشبوونەکانی شێرپەنجە دەگرێتەوە.

گـەلێك جـۆری جیـاواز لـە لێنۆڕینـەکان هـەن و تاقیکردنـەوەکانیش یارمـەتی دۆزینـەوەی شـێرپەنجەی مـەمك دەدەن ، و بـەوەش دەرفـەتی چـاکبوونەوە دەخەنـە بەردەست.

بـوونی هەڵئاوسـان یـان گـۆی بـچوك بـچوك لـە مەمکدا بەڵگەنین بۆ بوونی شێرپەنجە لەبەرئەوە پێویست ناکات هەموو جۆرەکانی لێنۆڕینی شێرپەنجەیی بکرێت.

لێنۆڕینی کلینیکی:

لێنـۆڕینی مـەمك بەشـێکە لـە پـشکنینی خـولی نـۆژداری کـە ژن ئامـادە دەبێـت لـە لێنۆڕگـەی تایبـەتی نۆژداری ژن بیان کات ،لێنۆڕینەکە لەباری پاڵکەوتن لەسەر پشت دەکرێت ،لەپاشدا بە دانیشتنەوە ،بەمـەرجێك قـەد بەدەرەوە بێت.

پزیـشکەکە بەدەسـت مەمکـەکان دەپـشکنێت بـۆ ئەوەی بزانیت هەڵئاوسان یان وەرەم هەیە ،هەر بەدەست پیاهێنان دەتوانێت بزانێت قەبارەی وەرەمەکەو رەقیەکەی چـەندە بـەوەش دەزانیـت کـە ئایـا وەرەمێکـی ریـشاڵیە (Adenofibrome) یـــان تورەکەییـــە (Kyste) یـــا وەرەمێکـی خراپـە ،بـەڵام ئەمـە تـەنها دیـاریکردنێکی سەرەتاییە پێویستە لێنۆڕینی تەواو کاری بۆ بکرێت بۆ ئەوەی دیاریکردنێکی ورد و تەواو بەدەست بهێنرێت.

سـەرەڕای دەســت پیاهێنــان پزیــشکە ژنەکــە پەستان دەخاتە سەر گـۆی مەمکـەکان ،بۆ ئـەوەی بزانێت هیچ لیچۆڕینێکی مەمك هەیە ،هەروەها دەست دەدات لە لیمفە رژێنەکانەوە کە کەوتونەتە بن هەنگڵەوە.

پ: چۆن ژن خۆی چاودێری مەمکەکانی دەکات؟

ــ بەرامبەربـە ئاوێنـە لـە رووناکیـەکی باشـدا دادەنیـشێت و قۆڵـەکانی بـۆ خـوارەوە خـاو دەکاتـەوە ،لەپاشدا بەباشی سەیری ئەم شتانەی خوارەوە دەکات:

- نەبوونی جیاوازی لەنێوان مەمکەکاندا لەبارەی شێوەو رێکیەوە.
- نـەبوونی چرچی (قـەدبون) یـان بۆشـایی بـچوك لەشوێنێکدا لەپێستی مەمکەکاندا.
- نەبوونی پەڵەیەکی سور لەسەر رووی مەمکەکان کە گومان دروست بکات.
- نـەقوپانی گـۆی مەمکـەکان ئەگـەر زۆر کـەمیش بن.

ـ دەرنەچونی کێم یان لێچۆڕین لە گۆکانەوە.

پ: دەستلێدانی خۆیی (Autopalpation) چی یە؟

ـ ئەوەیە کە ژنەکە خۆی لێنۆڕینی مەمکەکانی بکات ئەوەش لەرێگای دەستلێدانی خۆیی دەبێت.

باری جێگەیی مەمك لەژنێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت لەوانە لە هەموو بەشەکانی دا هاویەك بێت، یا هەندێك دەنکۆڵەی تێدا بێت بەتایبەتی لەنزیك قۆڵەکانەوە کە بەزۆری لەو شوێنەدا لیمفە گرێیەکان زۆرن ،هەروەها نەرمی یان توندیەکەی لەژنێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت.

لەئەنجامی دەستلێدانی مەمکەکان لە لایەن ژنەکە خۆیەوە ،سروشتی مەمەکەکانی بۆ دەردەکەوێت و لەگەڵیاندا رایەت ،لەبەر ئەوە هەر گۆڕانێکی کتوپڕ تیایاندا رووبدات وەك دەرکەوتنی گۆیەکی بچووك لەژێر پێستەکەیدا یان گەورەبوونی لیمفەگرێکان کە خۆیان لەبنەڕەتداهەن.

لەگەڵ تێبینی کردنی هەر گۆڕانێکدا پێویستە راوێژ بەپزیشك بکرێت کە دەتوانێت ژنەکە دڵنیابکاتەوە ،یان ئاماژە بەوە بدات کە هەندێك لێنۆڕینی دیکە هەیە پێویستە بیانکات.

پ: ژن چۆن دەتوانێت دەستلێدانی خۆیی ئەنجام بدات؟

ـ بەسەر پێوە:

ژنەکە لەمێشکی خۆیدا مەمکی دەکات بەچوار بەشەوە ،لەبەشی یەکەمەوە دەست پێدەکات و لێنۆڕینی هەریەك سانتیمەتری دەکات و هەوڵی ئەوە دەدات کە لەسەر پەراسووەکان بیانجوڵێنێت. پاش لێبونەوە لەدەستلێدانی هەموو بەشەکان بە وردی ،گۆکان دەگوشێت هەروەك بیەوێت شلەیەکیان تێدا دەربهێنێت.

ـ باری لەسەرپشت پاڵکەوتن:

ژنەکە لێنۆڕینەکەی پێشوو دووبارە دەکاتەوە بەهەموو حاڵەتەکانیەوە ،دەست دەدات لەهەندێك شوێن بەتایبەتی بن هەنگڵەکان. ئەگەر هەستی بەگرێیەکی رەق و چەسپاو کرد (کەناجوڵێت) پێویستە سەردانی پزیشك بکات ئەم دەستلێدانەی ژن خۆی ،مانای ئەوە نیە ئیتر پێویستی بەدەستلێدانی پزیشکی ژن نیە لەلێنۆڕگە لەکاتی پشکنینی نۆژداری ساڵانەدا و لەگەڵ دەست پێکردنی تەمەنی چل و پێنج ساڵی پزیشك بەژنەکە دەڵێت کە پێویستە وێنەیەکی تیشکی مەمك (Mammographie) هەردوو ساڵ جارێك بگرێت.

پ: کەی ژن لێنۆڕینی مەمکەکانی خۆی بکات؟

ـ پێویستە هەموو مانگێك بەشێوەیەکی رێك و پێك ئەم کارە بکات بۆ ئەوەی ئەگەر هەر گۆڕانێکی کت و پڕی لەسەر مەمکەکان بەدی کرد زوو پێی بزانێت.

بەهۆی ئەم تاقیکردنەوەیەوە لەسەرەتای هەر سورێکی مانگانەدا پاش چەند رۆژێك لە کەوتنە سەرخوێن کە لەو کاتەدا هێشتا مەمکەکان توند و هەڵئاوساو نەبوونەتەوە لەژێر کاری رژاندنی هۆرمۆنەکاندا پێش هێلکەدانان.

وێنەی تیشکی مەمکەکان Mammographie:

بریتیە لە لێنۆڕینی مەمکەکان بەتیشك بەهۆی ئامێرێکەوە پێی دەوترێت (سینۆگراف) ئەم لێنۆڕینە ئازاری نیە لەگەڵ ئەوەی پێویستی بە کۆکردنەوەی مەمکەکان و پەستان خستنە سەریانە لەژێر دوو لەوحدا لەکاتی وێنەگرتنەکەدا. لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە لێنۆڕینەکە پاش کەوتنە سەرخوێن بکرێت ،چونکە ئەو کاتە مەمکەکان کەمتر گرژ دەبن پاش وێنەگرتنەکە پزیشك پشکنینێکی کلینیکی بۆ دەکات ئەوسا هەرچیەکی لەوێنە تیشکیەکەدا دیوە بەژنەکە دەڵێت.

وێنەی تیشکی بۆ مەمك بۆ دەرخستنی شێرپەنجە پێویستە.

پ: کەی پێویستە وێنەی تیشکی مەمك بگیرێت؟

ـ لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا داوای گرتنی وێنەی تیشکی دەکرێت:

ـ کاتێك مەمك بەشێوەیەکی نائاسایی گەورە دەبێت.

ـ بۆ دۆزینەوەی ئەگەری شێرپەنجەیەك لەسەرەتای چل ساڵییەوە بۆ ژنێك کە بارودۆخی لەباری هەیە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە.

ـ وەك کارێکی رۆتینی بۆ دەرخستنی شێرپەنجە پاش تەمەنی چل و پێنج ساڵی وێنەی تیشکی یارمەتی دۆزینەوەی ئەو شێرپەنجەیە دەدات کە تیرەکەی گەیشتۆتە 3 ملم ،بەڵام لێنۆڕینی کلینیکی نایدۆزێتەوە ئەگەر لە 1 ملم کەمتر بوو.

ـــ لەتەمـــەنی نائومێدیـــدا پـــێش دەســـتکردن بەچارەسەری هۆرمۆنی.

- پێش نەشتەرگەری جوانکاری مەمك.

پ: ئایـا وێنـەگرتنی تیـشکی زیـان بـە مەمکـەکان دەگەیەنێت؟

ـ بـەهیچ جۆرێـك زیـان بەمەمکـەکان ناگەیـەنێت چـونکە ئـەو ئامێرانـەی ئێستا لەوێنـە گرتنـدا بـەکاردێن بڕێکی زۆر کەم لەتیشکی (X) دەنێرن.

و لەهەموو حاڵەتێکیشدا ئەگەری زیان بەرکەوتن لەبـەکارهێنانی ئـەم تیـشکەوە زۆر لاوازە بەرامبـەر ئـەو سوودە زۆرەی لەئەنجامەکەیەوە وەردەگیرێت.

پ: ئـەو مـاوە پێویـستە چـەندە کـە لـەنێوان دوو وێنەگرتنی تیشکی دا دەبێت؟

ـ خۆپاراستن تەندروستی بـاش داوادەکـات کـە وێنەی تیشکی بۆ مەمك بەشێوەیەکی رێك و پێك هـەر دوو ساڵ جارێك لـە تەمـەنی 40 ـ 50 ساڵییەوە بگیرێت و هـەر 18 مانگ جارێکیش لە تەمەنی پەنجا ساڵییەوە.

پ: ئایـا دەتوانرێـت وێنـەی تیـشکی مـەمك لـەکاتی سکپڕیدا بگیرێت؟

ـ دەتوانرێـت ئـەوە بکرێـت جگـە لـەدوو مـانگی یەکـەمی سـکەکە نـەبێت چـونکە هـەموو ئەندامـەکانی کۆرپەلەکـە لـەو دوو مانگـەدا دروسـت دەبێـت هەرچـۆنێك بێت: پارێزگاری سکی ژنەکە لەکاتی وێنەگرتنەکەدا بکرێت بەهۆی بەروانکەیـەکی پارێزەرەوە کە لـە قورقوشم دروست کـراوە نایـەڵێت تیـشکی (X) بگاتـە مناڵـدان. پێویـستە ئـەوەش بزانرێـت کـە پزیـشك لـەکاتی سـکپڕیدا وێنـەی تیشکی بۆ ژن نانوسێت جگە لـەو حاڵەتانـەی کە گۆیـەکی رەقی نەبزێو لە مەمکەکاندا دەبێت.

دیاریکردن Diagnostic

کاتێك تێکچونێکی فەرمانی زاوزێ روودەدات یان کاتێـك لێنـۆڕین لادانێکـی خانـەیی دەردەخـات. دەسـت دەکرێت بە لێنۆڕینی تەواو کاری بۆ دیاریکردنی ورد.

لێنـۆڕینی بـڕی هۆرمۆنـەکان لـە جەسـتەدا:

مەبەسـت لـەم لێنۆڕینـە دیـاریکردنی بـڕی ئـەو هۆرمۆنـە سێکـسیانەیە کـەژێر مێـشکە رژێـن یـا هێلکەدانـەکان یـا ئەوانەی ئەندامەکانی دیکە لەکاتی سکپڕیدا دەیڕێژن.

تەکنیکە پزیشکیەکان ئەمڕۆ بەرەو دیاریکردنی ئەم برانە دەڕۆن لە رێگای پلازمای خوێنەوە لە بریتی رێگا کۆنەکـە کەپـشتی بـە میـزەوە دەبەسـت، بۆئـەم مەبەسـتە پێویـستە نمونەیـەك لـە خـوێن وەربگیرێـت و بنێرێـت بۆتاقیگەی تایبەت بە شیکاری هۆرمۆنی.

پ: کەی پەنا بۆ لێنۆڕینی هۆرمۆنی بەرین؟

هـەرکاتێك پێویستی کـرد پـەنا بـۆ زانینـی بـاش کـارکردنی هـەر رژێنێـك دەبـەین لـە رژێنـە هۆرمۆنیـەکان، پێویـستە بـڕی پرۆجیـسترۆن و ئیـستراتیۆل لەخوێنـدا لەکاتی تەمەنی نائومێدیدا دیاری بکەین بۆ ئەوەی چالاکی هێلکەدانەکان بزانین هـەروەها لـەم قۆناغـەدا پێویستە بڕی هۆرمۆنەکانی (FSH) و (LH) دیاری بکەین.

لێنۆڕینی دەردراوەکانی زێ:

لەناوچـــــــەی جیاجیـــــــای زێ وە دەردراو کۆدەکرێتـەوە ودەنێرێـت بـۆ تاقیگـە بـۆ شـیکارکردنیان، پـێش وەرگرتنـی نمونـەکان داوا لەژنەکـە دەکرێـت هـیچ پاکژکردنەوەیـــەك بـــۆ زێ ی لـــە قولاییـــدا نـــەکات تابەرئەنجامەکان چەواشەکار نەبن.

پ: کەی پەنا دەبەین بۆ لێنۆڕینی دەردراوەکانی زێ؟

- هەر کاتێك ژن هەستی کرد لێچۆڕینی نائاسایی زێ ی هەیـە بـەبڕی زۆرو بـۆن نـاخۆش کەئەمـەش بەڵگەی بوونی هەوکردنە.

شـیکاری تاقیگـەیی دەتوانێـت جـۆری ئـەو میکرۆبـەی بۆتـە هـۆی هەوکردنەکە دیـاری بکـات هـەروەها دەشتوانێت جۆری دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك) ی پێویست دیاری بکات.

ناوبینی زێ (Colposcope):

بریتی یە لەوردبوونەوە لەلاکان و بنی زێ بەهۆی نـاوبینێکی تایبەتـەوە ئـەم لێنۆڕینـەی زێ بـەناوبین کاتێـك دەکرێـت کـە لێنـۆڕینی نمونـە خانـەکانی زێ خانـەی شـاز دەربخـــات کەلەئـــەنجامی تێکـــچونێکی شـــانەیی لـــەملی مناڵدانـــدا (دیـــسپلازیا) رووی داوە یـــا لەبەرئـــەنجامی دەردێکی ڤایرۆسیدا.

لێنـۆڕینی زێ بریتـی یـە لـە پشکنینێکی سـاکار کـە دڵـە راوکێـی ناوێـت کەهـەر لـە لێنۆڕگـەی پزیـشکی ژن دەکرێـــت واباشـــە لـــە نێـــوان رۆژی هەشـــتەم و رۆژی

چواردەهەمی سووڕی مانگانەدا بکرێت واتە لەکاتێکدا کەملی مناڵدان دەرچەکەی فراوان دەبێت.

لەپاش ئەوەی ناو بینەکە دەخرێتە زێ وە ملی مناڵدان بە گیراوەی ترشی سرکیك چەوردەکرێت یا بە گیراوەی لۆگۆل (ئاوێتەکانی ئایۆدین) بۆئەوەی ئەو ناوچانەی گومانیان لەسەرە بەباشی دەربکەون.

وێنەگرتنی مناڵدان: Hysterographic

بریتی یە لە وێنەیەکی تیشکی بۆ بۆشایی مناڵدان و جۆگەکان پێش ئەوەی وێنەکە بگیرێت پێویستە مناڵدان و جۆگەکان بە ماددەیەك لەئاوێتەکانی ئایۆدین بکوترێت کەدەبێتەهۆی کەمکردنەوەی پێداڕۆیشتنی تیشکی X.

کرداری کوتانەکە لەرێگای ملی مناڵدانەوە دەبێت، لەپاش کوتانەکە پزیشکی پسپۆڕ لێنۆڕینی تیشکی (واتە سەیرکردن بە هۆی ناوبینی تیشکییەوە) ئەنجام دەدات، لەپاشدا گرتنی چەند وێنەیەکی تیشکی بەچەند قۆناغێك، پێویستە ئەم وێنەگرتنە تیشکییە لە نێوان رۆژی شەشەم و رۆژی دوانزەهەمینی سووڕی مانگانەدا بگیرێت، واتە پێش وادەی هێلکەدانان لەترسی لەناوبردنی هێلکە پیتراوەکە.

ئەم لێنۆڕینە زۆر ئازاری نییە واباشتریشە لەشەوی لێنۆڕینەکە شافێکی دژی کرژبوون هەڵبگیرێت لەدواتریشدا پێش لێنۆڕینەکە بەسەعاتێك یان دووسەعات.

پ: کەی پەنا بۆ وێنەگرتنی مناڵدان بەرین؟

– پەنابردن بۆ وێنەگرتنی مناڵدان لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا دەبێت:

ـ لەچوارچێوەی گەڕان بەدوای هۆکانی نەزۆکی دا، ئەمەش یارمەتی ئەوە دەدات کە پزیشك لە حاڵەتی رەحەتی مناڵدان تێ بگات.

ـ لەحاڵەتی مناڵدانە ناوپۆشی (Endometriose).

ـ لەحاڵەتی خوێن بەربوون لەتەمەنی نائومێدیدا.

ـ بۆ دۆزینەوەی هەڵئاوسانی پەردەی مناڵدان (دروست بوونی پولیپ POlypes) یا بەرپیشاڵ بوونی مناڵدان (Fibroma).

ـ بۆ زانینی باری مناڵدان لەحاڵەتی بریندارکردنی مناڵدان بە هۆی نەشتەرگەری قەیسەرییەوە ئەویش پێش دانانی لەولەب دەکرێت.

سەیرکردنی مناڵدان بە ناوبین Hysteroscope

بریتی یە لە سەیرکردنی بۆشایی مناڵدان بەهۆی ناوبینێکی تایبەتییەوە، بۆ ئەم لێنۆڕینە گازێك دەخرێتە ناو مناڵدانەوە بۆئەوەی لاکانی لەیەکتری دووربخاتەوە.

سەرەرای ئەمە دەتوانرێت نەشتەرگەری بچوك لەناومناڵداندا بەهۆی ئامرازەکانی نەشتەرگەری بچوکەوە، بکرێت کەهەر لە رێگەی ناوبینەکەوە ئامرازەکان دەخرێتە ناوەوەو کارەکە ئەنجام دەدرێت.

سەیرکردنی ناوپۆشی مناڵدان بەهۆی ناوبینەوە لە لێنۆڕگەی پزیشك دەکرێت کەزۆر ئازاری نییە، دەشتوانرێت ئازارەکە بەهۆی شاف هەڵگرتنی دژی کرژبوونەوە نەهێڵرێت کە سەعاتێك یا دووسەعات لە پێش سەیرکردنەکەدا هەڵدەگیرێت.

هەرچی کاری نەشتەرگەرییەکەشە بەهۆی ناوبینی مناڵدانەوە دەکرێت کەلەنەخۆشخانەو لەژێر سەیرکردنی گشتی لەشدا بەئەنجام دەگەیەنرێت.

پ: کەی پەنا بۆناوبینی مناڵدان بەرین؟

دەتوانین پەنا بۆناوبینی مناڵدان بەرین هەرچەند ویستمان پەککەوتن یا دەردێك لەناو مناڵداندا بدۆزینەوە، ولەحاڵەتی نەشتەرگەری بچووك لەمناڵداندا وەك لێوەرگرتنی توێژاڵی لە ناوپۆشی مناڵدان (Biopsic) واتە لێکردنەوەی پارچەیەکی بچوك لەشانەی مناڵدان بۆ لێنۆڕینی خانەکانی، یا دەرهێنان و لابردنی وەرەمە بچووکە ریشاڵییەکان یا لینجەکان یا کورتاجی ناوپۆشی مناڵدان Curetage یا دەرهێنانی لەولەبی دژە سکپڕبوون.

ناوبینکردنی سك (Colonoscopy):

بریتی یە لەوردبوونەوەو سەیرکردنی ناوسك لەرێگای ناوبینێکی رووناکی تایبەتەوە کە پێی دەوترێت ناوبینی ناوەوە (Endoscope) ئەم ناوبینە لەرێگای درزێکی بچوکەوە دەخرێتە سکەوەو لەهەمان کاتدا برێك دوانۆکسیدی کاربۆنیش دەخرێتە ناو هەناوو سکەوە بۆئەوەی بیئاوسێنێت و لەهەمان کاتیشدا ئەندامەکانی ناو سك لەیەکتری دووربخاتەوە، بەم رێگەیە پزیشك دەتوانێت مناڵدان و هێلکەدان و رەحەتیەکان جیابکاتەوە وتێکڕای هەناوی حەوزیش.

ناوبینکردنی هەناوی سک لەژێر کاری بەنجی گشتی دا دەبێت و پێویستی بەوەشە کەکەسەکە دوویا سێ رۆژ لەنەخۆشخانە بمێنێتەوە.

پ: کەی پەنا بۆناوبینی کردنی سك دەبەین؟

هەر کاتێك پێویست بوو سەیری ئەندامەکانی ناو ناوسك بکەین بەمەبەستی دۆزینەوەی نەخۆشیەك، ئەوا پەنا بۆسەیرکردنی هەناوی سك بەناوبین دەبەین وەك:

- ئازاری بەردەوام لەحەوزدا.
- هەوکردنی جۆگەکان (جۆگەکانی فالوب).
- گومان بەرووداني سکپڕی لەدەرەوەی منداڵدان.
- تەواوکردنی پشکنین لەسەر هۆکارەکانی نەزۆکی وەك گرتنی وێنەی تیشکی کەدەری دەخات دەردێك لەسەر رەحەتیەکان هەیە.
- دەرهێنانی هێلکۆکەی پێگەیشتوو لە هێلکەدانەوە بەمەبەستی پێتێنی دەستکرد لە شووشەدا (Invitro)
- بەستنی رەحەت (داخستنی بۆرییەکان).

سەرەڕای گرنگی دیاریکردن بەناوبین بۆ دەرهێنانی نموونە لەشانەکانی ناوەوەی سك بێ ئەوەی پێویست بەکردنەوەی سك بکات، ئەم کردارە بەهۆی دروستکردنی درزێکی بچوکەوە دەبێت لەناوچەی موسەڵدان و بردنە ناوەوەی بۆرییەك کەئامرازی وردبینی لەگەڵدایە، جێی ئاماژەیە ئەم درزانە کەبۆئەم کردارە پێویستن زۆربچوکن تاڕادەی ئەوەی نەبینرێن.

لێنۆڕینی زیندەیی یا لێنۆڕینی شانەکان (Biopse):

بریتی یە لە لێکردنەوەی شانە یان خانەکان لەلەشی زیندوو لێنۆڕینیان لەژێر میکرۆسکۆبدا بەئامانجی دیاریکردن و بەنموونە وەرگیراوەکەش دەوترێت " تویژاڵە".

- **تویژاڵەی ملی منداڵدان:**

بریتی یە لەوەرگرتنی پارچەیەکی بچوك (نمونەیەك) لەشانەی ملی منداڵدان بەهۆی مەقاشێکی تایبەتییەوە، ئەم کردارە چەند چرکەیەکی کەمی پێ دەچێت و بێ ئازارە،

نمونەکە (تویژاڵەکە) دەخرێتە ناو شلەیەکی فسیۆلۆژییەوە و دەنێرێت بۆ تاقیگە، لەژێر تیشکی ئەنجامی تاقیگەکە دیاریکردنی نەخۆشیەکان دیاری دەکرێت و ئەو کاتە دەتوانرێت چارەسەری گونجاو دیاری بکرێت.

- **تویژاڵەی ناوپۆشی منالدان:**

بریتی یە لە وەرگرتنی پارچەیەکی بچووك (نمونەیەك) لە پەردەی ناوەوەی منالدان، بۆئەم مەبەستە بۆرییەکی زۆر ورد رەوانەی بۆشایی منالدان لە رێی ملی منالدانەوە، دەکرێت ئەگەر ملەکە تەسك بوو لەوانەیە هەست بەهەندێك ئازار بکرێت کەزۆر زوو لەناودەچێت لەبەرئەوەی هەموو کردارەکە چەند چرکەیەکی کەمی پێ دەچێت.

پ: کەی پەنا دەبەین بۆ لێنۆڕینی تویژاڵە لەناوپۆشی منالداندا؟

- لەم حاڵەتانەدا پێویستە پەنا بۆ ئەو لێنۆڕینە بەرین:
- بوونی خوێن بەربوون لەدەرەوەی کاتەکانی کەوتنەسەر خوێن بەتایبەتی لەتەمەنی نائومێدیدا.
- روودانی نەزۆکی، ئەوەش بۆ ئەوەی بزانرێت ناوپۆشی منالدان لە هۆرمۆنەکان تێربووە، بەوەش لە چالاکی هێلکەدان تێدەگەین.

وێنەی دەنگی Echographie:

وێنەی دەنگی رێگا خۆش دەکات بۆ بینینی ئەندامەکانی ناوەوە یا کۆرپەلە، ئەوەش بەهۆی لەرەلەرەی دەنگییەوە کە (تردد) ەکەی بەهێز بێت بەشێوەیەك کەزەحمەتە گوێمان لەدەنگەکە بێت چونکە لەرەلەرەکان سەروو دەنگین (Ultrason) لەرەلەرەسەروو دەنگییەکان، تەنە هەمەجۆرەکان بەخێرایی جیاجیا دەبڕن، کاتێك شەپۆلێکی دەنگی بەر ئەندامێك دەکەوێت دەگەڕێتەوە

بۆلای سەرچاوەکەی لە شێوەی زایەڵەدا. ئەوسا ئامێری وێنەگرتنی دەنگییەکە وەری دەگرێت و دەیگۆڕێت بۆ وێنەیەکی فۆتۆگرافی کەلەسەر شاشەکە دەردەکەوێت.

وێنەگرتنی دەنگی بەهیچ شێوەیەك ئازاری نییە چ بۆ دایکەکەو چ بۆ کۆرپەلەکەش تەنها دایکەکە پێویستە نیو لیتر تایەك لیتر ئاو بخواتەوە بە سەعاتێك پێش وێنەگرتنەکە. پڕبوونی میزەڵدان بەمیز یارمەتی ئەوە دەدات کەسنورەکانی منالدان بەوردی دەربچێت.

پێش وێنەگرتنەکە سك بەماددەیەکی جەلاتینی چەوردەکرێت بۆئەوەی بەرکەوتنی سەری بۆری سەرو

دەنگەکە و پێست دەستەبەر بکات، ئەوسا پزیشك سەری بۆریەکە بەسەر سکدا دەگێڕێت و وێنە جیاوازەکان لەسەر شاشەکە دەردەکەوێت و ئەویش واتە پزیشکەکە کام وێنەیەیان روون و دیارە دەیهێڵێتەوە.

پ: کەی پەنا بۆ وێنەی دەنگی بەرین؟

- **لە بواری نەخۆشیەکانی ژندا:**

وێنە گرتنی دەنگی لەم بوارەدا بۆ ئەمانە بەکاردێت:

- دەرخستنی بوونی وەرەمێکی ڕیشاڵی مناڵدان یا بوونی تورەکە لەسەر هێلکەدانەکان.

ـ زانینی گەشەی هێلکەدانە چیکڵدانەکان لەکاتی بڕیاردانی پەڕینی دەستکرددا.

- دڵنیا بوون لەباری دانانی لەولەب کەدژی سکپڕییە کاتێك کەهەردوو پەتەکەی ئەملاو ئەولای لەبنی زێ دا جێگیر دەکرێت.

ـ لێکۆڵینەوە لەبوونی زیاتر لە کۆرپەلەیەك لە مناڵداندا.

وێنەی دەنگی بەباشی وەرەمەکانی مناڵدان دەردەخات هەروەها بیرۆکەیەکی ئاشکراش دەربارەی باری جۆگەکان بەدەستەوە نادات، لەبەرئەوە بەمك ڕێگەیە ناتوانرێت باری سکپڕبوون لەدەرەوەی مناڵدان بزانرێت.

- **ئەوەی پەیوەندی بەژنی سکپڕەوە هەیە.**

وێنەی دەنگی رێگە دەدات بەزانینی:

ـ تەمەنی کۆرپەلە بەمەرجێك وێنەکە پێش هەفتەی دەیەم لە سکپڕییەکە گیرابێت رێژەی هەڵە لەخەملاندنی تەمەنی کۆرپەلە لەسێ ڕۆژ تێپەڕناکات.

- بوونی جەمك (دووانە).

- توخمی کۆرپەلەکە (نێرە یان مێ).

- ئەگەری بوونی تێکچوون لە کۆرپەلەدا، ئەگەر ساکاریش بێت.

" دیاریکردن لەسەر ئاستی مەمك "

وێنەی تیشکی مەمك Mammographie:

هەرکاتێك هەستمان بە گەورەبوونێکی نائاسایی لەمەمکدا کرد پەنا بۆ ئەم جۆرە وێنەگرتنە دەبەین.

وێنەی دەنگی مەمك Echographie:

ئەم لێنۆڕینە بە تەواوکەر دادەنرێت بۆ وێنەی تیشکی ئەگەر هەر گومانێکمان لە وێنەگرتن هەبوو.

بەهۆی وێنەی دەنگییەوە دەتوانرێت مەترسی وەرەم بخەملێنرێت هەروەها خەملاندنی ئەوەی ئایا وەرەمەکە رەقە (بەمانایەکی دی ئایا وەرەمی پیسە) یا وەرەمێکی تورەکەییەو شلەی تێدایە، هەروەها وێنەی دەنگی یارمەتی ئەوە دەدات کە ناوچە قوڵەکانی ناوەوەی مەمك ببینرێت.

بەلام وێنەی دەنگی سودێکی زۆری لەبارەی شێرپەنجەی مەمکەوە نییە، ئەو ئەگەر چی دەتوانێت وێنەی گرێیەکی مەمك دەربخات کەبەدەست لێدان یان بە

وێنـەی تیـشکیش دەردەکـەوێت، بـەڵام ناتوانێـت دەردە بچوکەکان لە قوڵایی مەمکدا دەربخات.

هێڵکاری گەرمی Thermographie

هێڵکاری گـەرمی بەندە بەناوچـەی وەرەمەکـەوە کەوەك هەر ناوچەیەك کەپڕبێت لـە مولولـەی خوێن، وزەی گەرمی دەردەکات، لەبەرئەوە ئەم هێڵکارە لێنۆڕینی بڕی ئـەو گەرمیـەدەکات کەلەمەمکـەوە دەردەچـێت لـە ڕێگـای تابلۆیەکی جۆری گراف ڕەنگدارەوە.

بـەڵام ئێستا ئـەمجۆرە لێنۆڕینـە کـەمتر بایـەخی پێــدەدرێت لەبەرئــەوەی وردییەکــەی و بایــەخی دیاریکردنیشی کەمە، لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت پـەنای بۆبرێـت بـۆ چـاودێریکردنی پەرەسـەندنی وەرەمێـك کەلەوەو پێش دۆزرابێتەوە و جێگەکەی بەهۆی وێنەیەکی تیشکییەوە Mammographie دیاری کرابێت.

وێنەی تیشکی وشك Xerographie:

ئەم وێنەگرتنەی مەمك بۆ حاڵەتێك بەکاردێت کە پێویستی بەهێزی تیشکی زیاترە لەوەی وێنەی ئاسایی دەیگرێـت و لەبەرئـەوەی تیـشکەکەی بـەهێزە لەبەرئـەوە زۆرێـك لـە نـۆژدار – پسپۆڕەکان وازیـان لێهێنـاوە لەگـەڵ ئـەوەی توانـای دۆزینـەوەی ئـەو دەردە قوڵانـەی هەیـە کەبەباشی لە ڕێگای وێنەگرتنی ئاساییەوە نادۆزرێنەوە.

وێنــــەگرتنی جۆگـــــە شــــیرەکان

Galactographie

ئـەم وێنەگرتنــە کاتێــك دەکرێــت کەهەســت بەبوونی شلاوێك بکرێت کەلەیـەکێك لـە کونـەکانی گـۆی مەمکەوە دێتە خوارەوە، لەڕێگای ئەم کونەوە گیراوەیەکی کیمیـایی دەکرێتـە نـاو گۆکـەوەو بـەناو جۆگەکـەدا بـڵاو دەبێتــەوە کەدەمانــەوێت وێنــەی بگــرین، و ئــەو کاتــە بەئاشـکرا دەبینرێـت لـە ڕێگـای وێنـەی تیشکی مەمکەوە (Mammographie).

ئەم لێنۆڕینە بێ ئازارە.

دەرهێنان Cytoponction:

دەرهێنـان بریتـی یـە لـە هێنانـە دەرەوەی هەر شلەیەکە کەلەناو تورەکەدا هـەبێت یـا دەرهێنـانی هەنـدێك خانەیـە لەوەرەمێکــەوە کــە بەوێنــەی تیــشکی دەرکـەوتبێت. دەرهێنـانی ئـەم شـلەیە یا ئـەم خانانـە بـەهۆی دەرزییـەکی وردەوە دەبێــت کــە نوســاوە بەســـرنجێکەوە (Seringue) ئەم لێنۆڕینە وەك کارێکی تـەواو کـەر دەکرێـت بـۆ وێنـەکگرتنی تیشکی Mammographie لـە پێنـاوی دیاریکردنێکی زۆر وردتردا.

نمونـە دەرهێنراوەکـە (شـلە بێت یا خانە) دەخرێتە سەر شووشـەیەکی تـەنك و لـەژێر میکرۆسکۆبدا سەیردەکرێت.

دەرهێنـان بێ ئازارەو پێویستی بەبەنج کـردن نییە.

لێنۆڕینی زینـدەیی یـا لێنـۆڕینی توێـژاڵی

Biopsie

ئـەم لێنۆڕینــە وەك تەواوکـەری دەرهێنـان وایـە، نمونەیــەکی گــەورەتر لــە شــانەیەك یــا ئــەو شــلەیەی دەمانــەوێت لێــی بــڕوانین دەردەهێنرێــت کەیارمــەتی ئــەوەدەدات کــە لێنۆڕینەکــە زۆر وردتــر بێــت لێنــۆڕینی زیندەیی لەژێر بەنجکردنی گشتی لەشدا دەبێت.

دولاهای: المراه ـ بیروت ـ لبنان

بانگهێشتێکی گەرم بۆ رزگارکردنی رۆشنگەری

دکتۆر سلێمان ئیبراهیم ئەلعەسکەری

چەند ئامانجێك یاخود چەند ناو لێنان و دروشمێك هەن کەلەناواخندا چاك و شارستانین و یەکێکن لە پێویستیەکانی هیوای رابوونی عەرەبی، بەڵام هەندێك جار ئامانجە باشەکان دوچاری شێواندن دەبنەوە. مەسەلەی "رۆشنگەری" یەکێکە لەم ئامانجانە، کە گومان لە چاکیی هەوڵەکانیدا نییە، گەرچی چەند جۆرە بەکاربوون و چارەسەرێکی عەرەبی هەن کە زیانیان بە دروشمی رۆشنگەری و هەوڵ و ئامانجەکانی گەیاندووە، هەربۆیە وریایی و ئاگادارکردنەوە بۆتە جۆرە رزگارکردنێکی پێویست، ئیدی ئەگەر دڵڕەقانەش بێت.

- پێویستە چەمکی رۆشنگەری لەو ژەهرانە خاوێن بکرێتەوە، کەتێی رژاون.
- ئازادی رادەربڕین مانای ئەوەیە کە جیاکاری لە نێو ئەو بیرۆکانەدا بکرێت کە خزمەت بە رابوونی فیکریمان دەدات و ئەوانەش کەلەپەل و پۆی دەخەن.
- باوەڕی ئاینی و بڕوابوون بە شتە نادیارو غەیبەکان بە پێویست نابنە هۆی هەڵوێستێکی دژ بە زانست.
- دۆڕاندنی سەرکەوتووانە بۆ زیندووکردنەوەی کەلەپوور، زیانێکی راستەقینەیە بۆ کەلتوری عەرەبی.

ئایا دەکرێت بەهزرمەندێك سەرسام بیت کەخۆت باوەڕت بە بیرۆکەکانی نەبێت؟ یان بەلایەنی کەمەوە چەند بیرۆکەیەکت بەدڵ نەبێت، وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە پێویستی بەپرسیاری زیاتر هەیە بۆ زیاتر دیاریکردن و ورد بوونەوە و ئەوجا کەمێك راوەستان لە ئاستیدا، هەرچەندە ئەگەر پرسیارەکە پەیوەندی بە (د. جەلال ئەمین) ەوە بێت، ئەوا بە خێرایی دەڵێم بەڵێ، چونکە سەرسام بوون بەم هزرمەندە لە جۆش و خرۆشمەوە بۆ بیرۆکەکانی هەڵناقوڵێت، بەڵکو لە رێی ئەو نیشانە سەر سوڕمانە زۆرانەی کەبیرۆکەکانی لەناخماندا دەیوروژێنێت و وادەکات سەرلەنوێ بیر لەو شتانە بکەینەوە کەتێڕوانینمانی لەسەر گیر بووە، جایان دەبێت بەو روانگانەدا بچینەوە، یان مەرجەکانی رازی بوونمان پێی رێك بخەینەوە، ئەمەشی لە باسکردنی "پەرەپێدان" دا باسکردووەو ئێستاش لەمەسەلەی "رۆشنگەری"دا دوبارەی دەکاتەوە، لە کتێبەکەیدا "رۆشنگەری ساختە"

بۆئەوەی بەرامبەر ئەم ناونیشانەش گومانکار نەبین، خۆی لەجێگەیەکدا دەڵێت: "چیرۆکی رۆشنگەری لەوڵاتی ئێمەدا زۆر خەمناکە، چونکە بەناوی دروشمە جوامێرەکانەوە، پلە بەپلە میللەتێکی جوامێر ملکەچی پێکراوە، ئەویش بە رشتنی ژەهر لەناو هەنگویندا، بەڕای منیش رێی دەربازبوون نییە، ئەگەر کات مابێت، تەنها بەرزگارکردنی چەمکی رۆشنگەری نەبێت لەوەی تێی رژاوە و ئەو ناوەرۆکانەی پێی ببەخشرێت کەزەینی ئێمە لەگەڵیدا دەسازێت، بۆرووبەرووبونەوەی ئەو گرفتانەی کەخۆمان دەستنیشانی دەکەین تادەگەینە ئەو ئامانجانەی کەخۆمان دیارییان دەکەین".

گۆشەی روانین و سنووری روانگە:

کەواتە مەسەلەکە کەوتۆتەوە سەر ئەو گۆشەی روانینە کەهزرمەند لێوەی بابەتی توێژینەوەکەی دەبینێت، لای ئێمەش گۆشەی خۆمان، واتە دەڕوانینە ئەو مەسەلانەی بەندە بە بوون و خۆزگەکانمانەوە لەژێر تیشکی پسپۆڕێتیمان و بەچاوی خۆمان، نەك بەچاوی کەسانی دیکە کەلەنێوەندێکی جیاوازەوەو بەمەرجی جیاواز دەیبینن، ئەمە گوتەیەکی نوێ نییە، ئەوەی نوێیە تیایدا مەسەلەکانی بابەتی جێبەجێکردنن، کە ئامانجی زۆر باشی تێدا دەبینین و با لە نمونەیەك بڕوانین:

بەڵێ ئێمە هەژارین، بەڵام مانای ئەوە نییە کەدواکەوتووین، ئەوان لەتەکنەلۆژیادا پێش ئێمە کەوتوون، واتە لەهونەری بەرهەمهێنانی شمەك و خزمەتگوزارییەکان، بەڵام لە ژیاندا جگە لەبەرهەمهێنانی شمەك و خزمەتگوزارییەکان شتی دیکە هەیە، بگرە چەند شمەك و خزمەتگوزارییەك هەیە کەئەوان بەرهەمی ناهێنن، وپێیان باش نییە، کەرەنگە لای ئێمە باشترین بێت، کەواتە دەبێت هەژاری و دواکەوتوویی لەیەکتر جیابکەینەوە، بەڵێ دەمانەوێت لەهەژاری دەربازبین و چارەسەرەکەشی زۆربوونی جۆرەکانی شمەك و خزمەتگوزارییەکانە (نەك هەر شمەکێك یان هەر خزمەتگوزارییەك. ..).

بەڵام دواکەوتوویی، شتێك نییە تەنها هەست کردن نەبێت بە شوورەیی، تۆ هێندە دواکەوتوو نیت، تەنها ئەوەندەی هەستکردنت بەشورەیی بەرامبەر ئەوانەی بەخۆیان دەڵێن "پێشکەوتووان".

هەر بەدواکەوتوش دەمێنێتەوە، هەرچەندێك داهاتت باش بێت و رێژەی گەشەکردنت بەرزبێتەوە و خاوەنی شمەك و خزمەتگوزاری زیاتریش بیت، چونکە هەست بە شورەیی دەکەیت و ئەو شتەت نییە کەئەوان خاوەنین.

جەلال ئەمین ئەم روانگەیەی لەسەر چەمکی گەشەسەندن جێبەجێکردووە، لەگەڵ زاراوەکانی پێشکەوتن و دواکەوتویی تێبینیەکانی جۆرە وروژاندنێکی خولقێنەرانە و پێداچونەوەی پێویستی لای رۆشنبیرە دڵسۆزەکان (بۆنەتەوەو بۆ راستی) جێهێشتووە، وائێستاش ئەم هزرمەندە چۆتە گۆڕەپانێکی دیکەوە کەلای هەندێك تەوەرەی رابوونی چاوەڕوانکراوە، ئەویش چەمکی رۆشنگەرییە، بەڵام ئەوەی ساختەیەو بەسەر ئەو رۆشنگەرییەدا سەرکەوتووە کەپێی دەڵێت راستەقینە، کەتەنها ئەم رۆشنگەرییە راستەقینەیە دەبێتەهۆی رابوونی راستەقینە، چونکە دروشمی گەشەسەندن هەروەك دروشمی رۆشنگەری خاوەنی ناوێکی جوانە کەلەکارێکی ناشرین نراوە، وەك چۆن ئەوەی لای ئێمە پێی دەوترێت رۆشنگەری، لەراستیەکەیدا سڕینەوەی کەسێتی نەتەوەیەك و بێهودەکردنی کەلەپورەکەیەتی بەخت کردنی بەهادارترین و ئازیزترین شتیەتی بێ بەرامبەر، چونکە ئەوەی لای ئێمە پێی دەوترێت گەشەسەندن (لەهەندێك وڵاتدا بەشێکی غەمبارە لەو جیهانەی پێی دەوترێت دواکەوتوو)، لە بنەڕەتدا " بەخۆرئاواکردنی شێوازەکانی بەرهەمهێنان و شێوازەکانی بەکاربوونە، خۆبەختکردنیش بێ بەرامبەر بەخۆشگوزەرانی مرۆییە، کەزۆر لەبەرووبومەکانی خۆرئاواو شێوازەکانی بەکاربردنی و پەیوەندییە ئابوری و کۆمەڵایەتیەکانی فراوانترە".

لای هەندێك کەس ئەم گۆشەی روانینە هەڵبژاردنێکە لەجۆری خۆشگوزەرانی رۆشنبیری، یاخود هەڵبژاردن لەنێو ئەو جێگرەوانەی لەبەردەستدان، گەرچی مەسەلەکە بەو چەشنە نیە لای جەلال ئەمین، چونکە بەڕای ئەو ئەمە باجێکی ئەقلانییە، لەوەدا کەبۆ بەردەوامی چوونە پاڵ کۆمەڵگەیەکی دیاریکراو، دەبێت نرخەکەی بدرێت، ئەم نرخە ئەوەیە کەتاك لەبەکاربردنی ئازادبوونی لەرەفتارو دەربڕینیدا سنورێکی دیاریکراو تێنەپەڕێنێت، ئەگەر خۆی پێوە نەبەستبێتەوە و کۆمەڵگە بەسەریدا سەپاندبێتی. جەلال ئەمین لەمەدا نایەوێت بڵێت مەحاڵە کەسێك باوەڕ بەشتێك بکات کەدژ بە باوەڕی نەتەوەو خێڵەکەی بێت، یاخود راوبۆچونێك بڵێت کەدژ بە بیروبۆچوونی نەتەوەکەی

بێت، چونکە بەڵگە نەویستە کەئەمە دەکرێت ببێت و زۆر جاریش سوودبەخشە، بەڵکو دەیەوێت بڵێت کەهەمیشە سنورێك لەبەردەم ئەم ئەگەرەدا هەیە. . چەند سنورێك هەن کەتاك ناتوانێت لەدەربڕینی باوەڕێکی دژ بەباوەڕی نەتەوەکەی تێی بپەڕێنێت، ئەگەر ڕێ لەخۆی نەگرێت، نەتەوەکەی ڕێی لێ دەگرێت، هەروەها سنوریش بۆ ئەوە هەیە کەتاك بتوانێت باوەڕ بەوە بهێنێت کەدژ بەباوەڕی نەتەوەکەیەتی.

ئەمە دەرخستنی مەرجی هاوسەنگی کردنە لەنێوان خۆزگەو ئەوەی سازدراوە بۆ دەربڕینی حەزەکانی گۆڕان و سنوری جیاوازی، داهێنانێك نییە کەناچار بێت بەکاری بهێنێت – بەپێی گونجاندن – بۆ هزرمەندێك لە جیهانی سێیەم، بەڵکو ئەوە لە جیهانی "پێشکەوتوو" شدا لە گۆڕێیە، هەروەك (نوام چۆمسکی) هزر مەند لە وتارەکەیدا وەبیرمانی دەخاتەوە: "سنوری هزر، ئەوەی دەکرێت بیری لێ بکرێتەوە " کەنزیکەی بیست ساڵ دەبێت بلاَوی کردۆتەوە و تیایدا ویستویەتی دەری بخات کەشی ڕۆشنبیری گشتی لە ولاَتە یەکگرتوەکاندا چۆنەو کاریگەری ستەمکاری ئامرازەکانی ڕاگەیاندنیش تیایدا چۆنە، یان ملکەچی بۆ ئەو ئامرازانەو ئەم کەشە بۆ کۆنترۆڵکردنی چەند بەرژەوەندییەکی دیاریکراو کەرەواج بۆ جۆرێك لە بیرۆکەکان پەیدا دەکات، هەموو ئەمانە وا لەتاکی ئەمریکی دەکات ملکەچی ئەو شتە بێت کە نوام چۆمسکی پێی دەڵێت "سنووری هزر، ئەوەی دەکرێت بیری لێ بکرێتەوە) مەسەلەکە تەنها ئەوە نیە کەتاك بتوانێت یان نەتوانێت دەری ببڕێت، بەڵکو هەروەها مەسەلەی ئەوەی دەتوانێت یان ناتوانێت بیری لێ بکاتەوە.

بەبێ زیادەڕەوی و بێ زیادە ڕەوی پێکردن:

ڕەسەن کردنی گۆشەی ڕوانین و لەبەرچاوگرتنی مەرجەکانی واقیع، وەك لە باسی نووسەردا هاتووە ـ وەك جەختی لێکردۆتەوەو ڕوونی کردۆتەوە ـ بانگهێشتێك نییە بۆ کوت کردنی ئازادی ڕادەربڕین، بەڵکو ئاگادارکردنەوەیەکە بۆ مەترسی ڕەها بوون لەم مەسەلەیەدا و بۆ پێویستی توێژینەوەی هەر حاڵەتێك بەجیاو هەڵسەنگاندنی ئەوەی ڕێگە پێدراوە یان بەپێی بارودۆخی هەر حاڵەتێك ڕێگە پێدراو نییە، پێویستە ئێمە توانای جیاکاریمان هەبێت لە نێوان کارێکی فیکری یان هونەری کە بە ڕاستی خزمەتی ڕابوونی فیکری دەکات، هەروەها کارێك کە لە پەل و پۆی دەخات، لە نێوان مافی دەربڕینی ڕاو مافی وەشاندنی ناتۆرە بۆسەر بەهاو نەریتی ئاکاریی و ڕۆحی و کۆمەڵایەتی نەتەوەیەك. ئەگەر بووترێت :ئەی کێ بڕیار دەدات؟ وەڵامەکە بەم شێوەیە دەبێت: ئا ئەمە بە ڕاستی لەناخی بەرپرسیارێتی ڕۆشنبیری عەرەبیدایە، کە ئەگەر توانای جیاکردنەوەی لەنێوان ئەمەو ئەوەدا نەبێت، شایەنی ئەوە نابێت بە ڕۆشنبیر وەسف بکرێت، ئەم هەڵوێستی هاوسەنگی کردنە لە نێوان پێویستییەکانی ئازادی و ئەرکەکانی پابەندبوون، لەنێو گووتەیەکی کورتکراوە دادەنێین: نە زیادەڕەوی و نە زیادەڕەوی پێکردن، نە زیادەڕەوی پێکردن لە مەرجی ئازادی کە دەبێت لەگەڵ هەموو ڕابوونێکدا بێت، نە زیادەڕەویش لە ڕشتنی ئەم ئازادییە بۆ ئاستی پێکدادان لەگەڵ ڕۆحی ئەم کۆمەڵگەیەو خوونەریتەکانی، بە تایبەتی کاتێك پێکدادانەکە بەخۆڕایی بێت و ئامانج بروخێنێت بەبێ ئاسۆیەك بۆ بوونیاد نان.

نووسەر پاش ئەم پێشەکیە تیۆرییە، چەند نمونەیەکی پراکتیکی دەهێنێتەوە باس لە چەند بانگهێشتێك دەکات کە ئامانجی ڕۆشنگەری گەڵاڵە دەکات و دەچێتە ڕیزی ئەوانەی دەڵێن ــ لە دەرەوەی کەلتورە ڕۆشنبیرییەکەمان ـ لەوەی باوەڕهێنان بە غەیب و باوەڕی ئایینی بەشێوەیەکی گشتی دەبنە هۆی دەمارگیری و زیادەڕەوی و بەپێویست لە کۆتاییدا دەبنە مایەی کارەسات و ژانەکان و، وا پێویست دەکات کە ڕێگە لەم کارەسات و ژانانە بگیرێت کە باوەڕی ئایینی ڕەسەن دەکەن و بەشێوەیەکی گشتی دەبنە هۆی گەندەڵکردنی زانست و پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێت لە ڕێساکانی بیرکردنەوەی لۆژیکی میتۆدی زانستی دەربچێت، ئەو پێی وایە ــ ئێمەش هەروەها ـ ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە ڕەتکردنەوەی هەڵوێستی ئایینی نە مەرجێکی پێویستە، نە ئەو مەرجە گرنگەشە بۆ دەربازبوون لە دەمارگیری کە دەبێتە هۆی کاری توند و تیژی، یاخود بۆ سەرکەوتنی زانست و بابەتێتی، چونکە دەکرێت کەسێکی خوناس و زانا و لێبوردە بیت لەگەڵ کەسانی دیکەدا و هەموو وێنەیەکی دەستدرێژی کردنە سەریان ڕەت بکەیتەوە، هەروەها دەکرێت خوانەناس و دژ بە زانست بیت و توند ڕەو بیت لە مامەڵکردنت لەگەڵ ڕاو هەڵوێستەکانی دژ بە ڕای خۆت.

ئەو دەمارگیرییەی هەموو جۆرە کارەسات و ژانەکانی لێوە دروست دەبێت، لە مێژووی عەلمانیەتدا چەندین نمونەی هەیە کە لە رووی دڵڕەقی و ژمارەوە هیچی کەمتر نییە لەو نمونانەی کە لە مێژووی ئایینیدا بەدیدەکەین ئەوەندە بەسە نمونەی ئەو دەمارگیرییەو دڵ رەقییە وەبیر خوێنەر بخەینەوە کە بە مێژووی شۆڕشی فەڕەنساوە بەندە، کە قەرزاری هەمان بیرۆکەی بزوتنەوەی رۆشنگەرییەوە، هەروەها مێژووی بزوتنەوەکانی سۆشیالیزم و مارکسیزم و مێژووی بزوتنەوە نەتەوەییەکان و ئەوەی ئەوروپیەکان لەکاری داگیرکارییەکانیاندا بەناوی مەدەنیەتەوە کردیان.

بەڵام لەوەدا کە باوەڕی ئایینی و بڕوا هێنان بە غەیبیە ئایینیەکان بە پێویست نابنە هۆی هەڵوێستێکی دژ بە زانست ئەوا ئەویش نمونەی لەبارەوە زۆرە. باوەڕی ئاینی زانایەك ناگۆڕێت بۆ نەزانێك، هەروەها رەت کردنەوەی ئاینیش نەزانێك ناکاتە زانا، (نیوتن) باوەڕی بەخودا بەهێز بوو، ئەوەش وای لێنەکرد بۆ چەسپاندنی تیۆرە زانستیەکانی روو لە ئامراز گەلێك بکات کە دژ بە زانست بێت، گەرچی (ستالین) ی بێ باوەڕ رێگەی بەخۆیدا ساختەیی لە مێژوودا بکات لەپێناو بەرزکردنەوەی تیۆرییەکەی کە پێی وابوو زانستیە، بێجگە لە دوژمنایەتییە خوێناوییەکەی لەگەڵ ئەوانەی لەگەڵ راکەیدا نەبوون.

رۆشنگەری چەندین چاوگەی هەیە:

دکتۆر جەلال ئەمین تێبینی ئەوەی کردووە (کە ئێمەش هاوڕایین) ئاینە ئاسمانییەکان لەدەمی سەر هەڵدانیانەوە بزوتنەوەیەکی رۆشنگەری بوون بە پلەی یەکەم، ئەوە لە جەوهەریشیاندا بەردەوامە، هەر لەکاتی دەرکەوتنیانەوە تاوەکو مانەوەیان دەبنە چەندین نمونەی بالاَ بۆ رۆشنگەری ئایینی و دنیایی.

مەسەلەی گرنگ لای رۆشنگەرانی عەرەب لە نیوەی سەدەی نۆزدەدا، بریتی بوو لە گەیشتنەوەیان بە خۆرئاوا، بەڵام مەسەلەی گرنگ لای رۆشنگەرانی ئەورووپی بەر لەسەدەیەکی ئەوان بریتی بوو لە رزگارکردنی بۆرژوازیەت لە چنگی دەرەبەگایەتی، ئەوەی پێشەنگەکانی رۆشنگەرانی عەرەب پێیان وابوو رابوونی تەکنەلۆژی و پیشەسازی لە ئەورووپادا شانبەشانی بەرزکردنەوەی دروشمەکانی رۆشنگەری و هەڵگرتنی ئالآی ئازادی و لێکبوردەیی و زانست و ئەقڵانیەت بوو، هەر بۆیە لەو بڕوایەدابوون گەیشتنەوەی عەرەب یان موسوڵمانان بە خۆرئاوا پێویستی بە لەخۆگرتنی هەمان بیرۆکەکانە، وەك چۆنیش بانگهێشتکردنی ئەمجۆرە بیرۆکانە لەئەورووپا بەبێ کۆت و مەرج بەڕێوە دەچوو، ئەوا هەمان شت لای ئێمەش پێویستە. ئالێرەدا ئەو کەموکورییە هەیە کەبۆچوونی خراپ دەرحەق بەمەسەلەی رۆشنگەری کراوە، چونکە هەر لەسەرەتاوە نمونەی رۆشنگەری خۆرئاوایی بۆتە نمونەیەك لای رۆشنگەرە سەرەتاکانی عەرەب، پرۆسەی گواستنەوەشی بەبێ لەبەرچاوگرتنی کەلەپوورو نەریتی واقیعی عەرەبی بووە هۆی جۆرە پێکدادانێك لەگەڵ ئەم واقیعەدا وبووە شۆکێك بۆ زۆربەی رۆڵەکانی، چونکە ئەو رۆشنگەرە سەرەتایانەی عەرەب– زۆربەیان بوونە دوژمنی ئەو شتانەی رۆشنگەرە بۆرژوازەکان لەخۆرئاوا دوژمنی بوون و بڕوایان بەوە کرد کەئەوان باوەڕیان پێی بوو.

دوژمنایەتی ئاینیان کرد یان گاڵتەیان پێدەکرد، لەکاتێکدا ئەمە هیچ پێویست نەبوو رۆشنگەرێتی ئێمەو بۆ پێشکەوتنی سیاسی یان تەکنۆلۆژی و زانستی، یاخود ئەو پرەنسیپە تاکگەراییە خۆرئاواییەیان لە خۆگرت – وەك پێوەرێك بۆ پێوانی خۆشگوزەرانی – لەکاتێکدا لەگەڵ واقیعی عەرەبیدا ناگونجێت کەبەهای خێزانی و خێڵایەتی خۆی هەیە، دکتۆر جەلال ئەمین لەم روەوە دەڵێت :" ئایا تەها حسێن – بۆنمونە – لە پێناو نوێکردنەوەی رۆشنگەری راستەقینە پێویستی بەوە بوو کە داوابکات خوێندنی هەردوو زمانی یۆنانی و لاتینی وەك مەرجێکی پێویست دابنێت بۆنوێکردنەوەی ئەدەبی عەرەبی، تەنها لەبەرئەوەی ئەم دوو زمانە بایەخێکی گەورەیان پێدەدرا لە فەرەنسا، یان پێویستی بە لۆمە کردنی کەلەشێخەکانی ئەدەب دەکرد لە میسر کەلەم دوو زمانە تێناگەن؟ یاخود لە کتێبی "داهاتووی رۆشنبیری لە میسردا "بڵێت: ئێمە لەم سەردەمە نوێیەدا دەمانەوێت بە جۆرێك پەیوەندی بە ئەورووپاوە بکەین کەرۆژ لەدوای رۆژ بەهێزتر بێت تادەبینە بەشێك لێی. .."

ئێستا پاش بینینی ئەم ئالۆزکارییە لە هاوکێشەی عەرەب و خۆرئاوا، بەوە وەڵامێکی لۆژیکی دەدەینەوە، ئەوەی تەها حسێن دەیوت زیاد لە پێویست تێگەیشتنی لە باشی رووکردنە خۆرئاوا بوو، بەڵام کەمتر لەوەی لەگەڵماندا دەگونجێت.

جۆش و خرۆشی زۆرو گونجاندنی کەم:

د. جەلال ئەمین "مێژووی مرۆیی، هەروەك لە خوێندنەوەی خۆرئاوا بۆ مێژووەکەی دەردەکەوێت، مێژووی پێشکەوتنە بەرەو ئازادی زیاتر و یەکسانی و لێکبوردەیی و مەعریفەی زیاتر، بەرپرسیارێتی پیاوی سپیش ئەوەیە هەموو ئەمانە لەبەشەکانی دیکەی گۆی زەویدا بلاّو بکاتەوە، وەك لە خاکی خۆیدا بلاّوی کردۆتەوە، لەو سەردەمەدا (رفاعە تەهتاوی) گەشتی بۆ فەرەنسا کردوو گەڕایەوە تا بانگهێشتی رۆشنگەری بکات، (لوتفی ئەلسەید) نووسراوەکانی ئەرستۆی خوێندەوە کەلەفەڕەنسییەوە وەرگێڕدرابوون و دەستی کرد بە وەرگێڕانیان بۆ زمانی عەرەبی، هەروەها (تەها حسێن) گەشتی بۆ فەرەنسا کردو دەربارەی دیکارت خوێندیەوە، گەڕایەوە تا گومان لەهەموو شتێك بکرێت بەڕادەیەك زنجیرەی ئەم گواستنەوەی گومانە خەریك بوو هەموو بەرهەمەکانی (تەها حسێن) ی رۆشنگەری راستەقینە لەناو ببات، هەمان شت لە بارەی (شبلی شەمیل و سەلامە موسا) سەبارەت بە داروینیزم کەبەجۆش و خرۆشەوە بۆ خەڵکی ولاّتەکەیانیان روون دەکردەوە، هەموونەریت دۆستەکانیان دەخستە بەر توانج، دۆڕاندنی تیمی رۆشنبیرانی کەلەپوور دۆست دژ بەو بانگهێشتی رۆشنگەری لەسەر شێوەی خۆرئاوایی، زیانێکی راستەقینە بوو لە کەلتووری عەرەبی، چونکە ئەوەی لەهزرو رۆشنبیری عەرەبیدا بەهۆیەوە روویدا، هەروەك ئەوەبوو کەلەئابووری و سیاسەت و کۆمەڵگەدا روویدەداو رۆشنگەرییەکی پوخت نەبوو، بەڵکو مانادار بوو لە خۆرئاوایی بوونەکەیدا، واتە رۆشنگەرییەك بوو کەبەخۆرئاواییکردنی زیاتر بوو لەوەی رابوونی چاوەڕوانکراوی پێ بهێنرێتەدی، پێدەچێت ئەم روانگەیە دڵڕەقانە بێت و هەوڵی پێشەنگەکانی رۆشنگەری عەرەب بسڕێتەوە، کە رێزێکی زۆرمان بۆیان هەیە، بەلاّم روانین لە ساتەکانی دەرچوونی یەکەمیان و ئەوەی تا ئێستا بەهۆیەوە لە گۆڕێیە وادەکات تەنها حورمەتی هەوڵدانیان بۆ بمێنێتەوە، بەبێ ئەوەی لە مافی پێداچوونەوە بێبەشمان بکات، دیارە بەڵگەش بۆئەم مافە هەروەك پێداچوونەوەی خودی خۆرئاوا هەیە، وەك : تیۆری داروین ئێستا بەوچاوی رێزە زانستییەی جارانەوە تەماشای ناکرێت، یاخود گومانی دیکارت فەلسەفەیەکی کۆنە، باشتر وابوو رۆشنگەرە پێشەنگەکانمان خرۆشی رۆشنگەری خۆرئاوایان لەگەڵ لەبەرچاوگرتنی گونجاندنی بە واقیعی رۆحی و مادی عەرەبی لەناخی خۆیاندا تێکەڵ بکردایە، چونکە ئەوە دەبووە داهێنانی رۆشنگەرییەك کەتوانای بەردەوامی و کەڵەکەبوونی هەبێت و بەو شتەمان بگەیەنێت کەوەك هەڵگەڕانەوەیەکی دژ بە رۆشنگەری لە جیهانی عەرەبیدا دەرنەکەوێت، گومانی تێدانی یە کەهەندێك لە بانگهێشتکارانی رۆشنگەری بەرپرسیارن لە روودانی ئەمەدا.

بانگهێشتێك بۆ ئاگاداری:

سەرەڕای هەموو ئەو رونکردنەوانەی جەلال ئەمین خستونییە روو، بەو پێیەی داوای رۆشنگەری راست دەکات دەخوازێت رۆشنگەری ساختە وەلا بخرێت، بەلاّم نەئەو نەئێمەش پشت لەوانە ناکەین کەتۆمەتی رەتکردنەوەی دروشمی رۆشنگەری و هەموو ئامانجەکانی دەخەنە پاڵ، چونکە رەنگە پاڵنەرو بەڵگەیان هەبێت و ئەو هزرمەندە بە کۆنە پەرست ناوزەد بکەن یان بە پێشینەیی رۆشنبیری، بەڵکو ئاگاداربوون بۆئەم تێزە جەربەزەیە، وا لە رۆشنگەرە راستەقینەکانی عەرەبی دەکات کە ئاگاداری ئەو تاوانانە بن کەهەندێك کەس بەناوی رۆشنگەرییەوە دەرهەق بە رۆشنگەری دەیکەن، بەجۆرێك بانگهێشتەکان بۆ ئازادی دەگۆڕێن بۆ پڕوپاگەندەکردن بۆ راکردن و، داواکارییەکانی یەکسانیش بە گشتگیرکردنەکان دەشێوێنرێن، بەجۆرێك راستی و سروشتی جیاوازی و جیاکارییەکان لادەبات، کەبۆخۆی لەشانەی ژیانەو، ئالاّکانی نوێگەری لار دەبنەوە و بۆ هێماکانی رێگای بەرەو خۆرئاوا دەگۆڕێن کەلەگەڵ واقیع و جەوهەرو کرۆکی ویستە رابوونیەکەماندا ناگونجێت.. رۆشنگەری راستەقینەی خوڵقێنەر، نەك ئەو رۆشنگەرییە ناڕێك و ساختەیەی بەدووی رووکەشەکاندا غار دەدات و هزری مرۆیی لەیادکردووە لەگەڵ بەرهەمە ژیارییەکانی.

ئاشنا

سەرچاوە : " العربی"

کاریگەری تیشکی خۆر بۆ سەر منداڵ

پەرچڤەی بەناز محەمەد

بەرکەوتنی تیشکی خۆر بۆماوەیەکی دوورو درێژ مەترسیدارەو هەڕەشە لەهەموو قۆناغەکانی تەمەن دەکات بەمنداڵ و گەورەوە، لەبەرئەوە خۆپاراستن لێی زۆر گرنگە بەتایبەتی بۆ منداڵ و ساوا، توێژینەوەکانی ئەم دواییە ئەوەیان دەرخستووە کە تیشکی خۆر کاریگەرییەکی زۆری هەیە بۆ توشبوون بەنەخۆشیەکانی وەك شێرپەنجەی پێست کەئەمەش لەتەمەنی باڵق بووندا زیاتر کاریگەری هەیە، چونکە منداڵان لەهەنگاوە جیاکانی گەشەکردنیاندا بۆماوەیەکی زۆر دەچنەبەر تیشکی خۆر.

تیشکی خۆر تەنها زیانی بۆسەر پێست نییە بەڵکو کاریگەری زۆر خراپی هەیە بۆسەر چاو کەمنداڵ بەرامبەر کاریگەرییەکانی تیشکی سەرو بنەوشەیی (U.V) لەتیشکی خۆردا زیاتر هەستیارە.

بەرکەوتنی تیشکی سەرو بنەوشەیی والەچاوی منداڵان دەکات کەتووشی سوربوونەوەی گلێنەی چاو ببن و بەشێوەیەکی ناسروشتی هەڵبئاوسێن، بۆیە پێویستە ئاگاداری منداڵان بکرێت کە چاویلکەی دژەخۆر لەچاوبکەن لەوکاتانەی کەدەچنەبەرخۆر بەدرێژایی رۆژ، وەك لەکاتی گەشتگردنیاندا بۆسەر رۆخی کەناری دەریاکان، لەهاویندا.

دوورکەوتنەوەی منداڵان لە کاریگەرییە خراپەکانی تیشکی خۆر لەماوەی گەشەکردنیاندا بەشێوەیەکی سەرەکی پشت بەو زانیارییانەی هەیانە دەبەستێت دەربارەی ئەو کێشانەی کە دێتەبەردەمیان لەقۆناغە جیاوازەکانی ژیانیاندا لەئەنجامی بەرکەوتنیان بۆتیشکی خۆر لەماوەی درێژدا.

ئەمانەش هەندێك ئامۆژگارین كەشارەزا تەندروستیە جیهانییەكان پێمان دەبەخشن بۆ دوورخستنەوەی منداڵەكانمان لە كێشەی تەندروستی بەهۆی تیشكی خۆرەوەو بۆ بەسەربردنی هاوینێكی خۆش لەكەنار دەریا و شوێنەگشتیەكان و دەرەوەی ماڵەكانمان.

1. دوورخستنەوەی منداڵەكانت لەكەوتنەبەرخۆر بەشێوەیەكی راستەوخۆو بۆماوەیەكی زۆر بەتایبەتی ماوەی نێوان سەعات (10) ی بەیانی و (3) ی پاش نیوەڕۆ لەبەربەهێزی تیشكی خۆر لەو ماوەیەدا.

2. ئاگاداری ئەوەبە كەمنداڵە ساواكەت بەبەرگێكی سپی داپۆشیت لەبەرخۆردا چونكە بەرگی سپی تیشكی خۆر پەرچ دەكاتەوە، هەروەها ئاگاداری ئەوەبە كەمنداڵەكان بخەیتە ژێر سێبەری گەورەی تیشكی خۆرەوە بەتایبەتی لەسەر رۆخی دەریاكان.

3. پێویستە كرێمی تایبەتی بەكاربهێنرێت بۆپێست بەتایبەتی بۆ شوێنە دیارەكانی لەشیان وەك (هەردوو دەست و روومەتەكان و لووت و گوێ).

4. دەبێت ئاگاداری ئەو جۆرە كرێمانە بین كەبۆ منداڵەكانمان بەكاری دەهێنین و پێكهاتەكەی بەم شێوەیە بێت(Sun) (SP.F Protection Factor) (كەپارێزەرن بۆ تیشكی خۆر).

5. پێویستە چاوی منداڵەكانت بەهۆی چاویلكەی خۆریەوە داپۆشیت بۆئەوەی بەدوور بن لەتیشكی خۆری سەروبنەوشەیی (U.V) یا شەپقەو كڵاوی لێوار پانیان لەسەر بكە.

6. پێویستە ئەو كرێمانە بناسیت كەبەكاریان دەهێنیت بۆ منداڵەكانت بۆ پارێزگاریكردنیان لەتیشكی خۆرو پێویستە ئەوكرێمەی هەڵتبژاردووە بۆ منداڵەكەت پێش ئەوەی راستەوخۆ بەكاریبهێنیت، لەسەر بەشێكی بچوكی لەشی منداڵەكە تاقی بكەیتەوە، تابزانیت بۆ پێستی منداڵەكەت دەشێت یان نا، پێویستە ئاگاداری ئەوەش بیت كەكاتێك ئەم جۆرە كرێمانە بەكاردێنین بۆ منداڵەكانمان، نەهێڵین راستەوخۆ بچنەبەرخۆر تابەلایەنی كەمەوە نیوسەعات بەسەر بەكارهێنانی كرێمەكەدا تێدەپەڕێت.

سەرچاوە:

WWW.Webmaster.net

هەواڵ

پەستانی دەروونی كاردەكاتە سەر رەفتارەكانی ژن و پیاو بەشێوەیەكی جیاواز:

فیلادلفیا: توێژینەوەیەكی ئەمەریكی دەریخست كەپیاوان و ژنان لەكاتێكدا دووچاری پەستانی دەروونی دەبن بەشێوەیەكی جیا رەفتار دەكەن و ئاماژە بەوە دەكات كەپیاوان بەزۆری پەنا دەبەنەبەر (رووبەرووبونەوە) یان (گرمۆڵەبوون) و دووركەوتنەوە لەكاتێكدا ژنان بەهۆی داوای یارمەتیكردن لەهاوڕێ ژنەكانیانەوە خۆیان لەگەڵ بارودۆخ و هەڵوێستە جیاوازەكانیاندا دەگونجێنن.

زاناكان وا وەسفی پەستانی دەروونی دەكەن كە حاڵەتێكە هێرش دەكاتە سەر مرۆڤ و بۆماوەیەكی كاتی تێكچوونێكی مێشكی یان جەستەیی دروست دەكات یا دەبێتەحاڵەتێك لەناهاوسەنگی لەئەنجامی ئەركەكانی كار یا بەرەنگاربوونەوە لەگەڵ بارودۆخی گران كەبەئاسانی ناتوانرێت كۆنترۆڵ بكرێت.

جیوانگ لەخوێندنگەی پزیشكی لەزانكۆی پێنسلڤانیا كەتوێژینەوەكەی ئامادەكردووە دەڵێت:"هەندێك بەشی جیاوازی مێشك لەكاتێكدا كەژن و پیاو بەرپەستانی دەروونی توند دەكەون، چالاك دەبن و لەمەدا ئاماژە بەو تاقیكردنەوانە دەكات كەلەسەر ژمارەیەك نێرو مێ كردوویەتی و بەرئەنجامەكەی سەلماندووە.

وانگ – ئەوەشی روونكردەوە كەداوای لە 32 كەسی ساغ كردووە كە نیوەیان ژن بوون هەندێك كرداری ژمێریاری ئاڵۆز كەپێویستیان بەوردبوونەوەیەكی مێشكی ورد هەیە ئەنجام بدەن و دەستی كردووە بە رووپێوێكی موگناتیسی بۆ دەماخیان لەپێش و لەكاتی تاقیكردنەوەدا بۆی دەركەوتووە كە كۆمەڵە هۆرمۆنێكی وەك ئەپینە فرین epinephrine یا كۆرتیزۆڵcortisol یا ئۆكسیتۆسین oxytocin رۆڵێكی زۆر دەگێڕن لەخۆگونجاندنی پیاوان و ژنان لەگەڵ پەستانی دەروونیدا.

هەروەها دەڵێت:" لەكاتی هەستكردن بەپەستانی دەروونی توند هۆرمۆنەكانی كۆرتیزۆڵ و ئەپینەفرین كاردەكەن بۆ بەرزكردنەوەی پەستانی خوێن و ئاستی شەكر تیایداو هۆرمۆنی كۆرتیزۆڵ بەتەنها كاردەكات بۆ وەستانی یا كەمكردنەوەی چالاكی كۆئەندامی بەرگری.

دكتۆر رۆبەرت سابولسكی – كەزانایەكی دەمارزانییە لەزانكۆی ستانفۆردی بەریتانی دەڵێت :"هۆرمۆنەكان رۆڵێكی سەرەكییان لە كۆنترۆڵی دەمارەكاندا هەیە لە حاڵەتەكانی پەستانی دەرونیداو ئەوەش لەجیاوازی مامەڵەكەی پیاوانو ژناندا دەردەكەوێت كاتێك رووبەڕووی بارودۆخی گران دەبنەوە".

پشت ئێشە

دکتۆر عەبدولناسر کەعدان
پەرچڤەی: سۆزان کەمال

کەسانێکی زۆر کەم لە ئێمە هەیە کە بەدەست پشت ئێشەوە لە ژیانیاندا نەیان ناڵاندبێت ئەگەر بۆماوەیەکی کاتیش بێت، بڕوا وایە کە 80٪ خەڵك لە ماوەیەك لە ماوەکانی ژیانیاندا بەدەست پشت ئێشەوە ناڵاندویانە، هەروەها پشت ئێشە بە هۆکارێکی سەرەکی پەکخستنی گەنجان دادەنرێت، دەرئەنجامی ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی کە لێکۆڵەرەوەکان بەرامبەر ئەم ئازارانەو نارەزاییەکانی خستویانەتە روو، گۆڕانێکی گەورە سەبارەت بە چەمك و سروشت و هۆکار و رێگا چارەی پشت ئێشە روویدا، لەم دواییەدا پشت ئێشە بۆتەیەکێك لەو حاڵەتانەی کە خەڵکێکی زۆر بەدەستیەوە دەناڵێنن و بەگشتی هۆکارەکەی لەوانەیە پەیوەندی بەژیانی سەردەمی ئێستامانەوە هەبێت کە لە چەرخە کۆنەکاندا بەدی نەدەکرا، بۆ نمونە لەم سەردەمەدا جووڵەو چالاکی جەستەیی کەمە، ئەمەش سەرباری ئەو پاڵەپەستۆ دەروونی و کۆمەڵایەتیەی کە دواین لێکۆڵینەوەکان دەری دەخەن کە رۆڵێکی باڵایان هەیە لە دروست بوون و کەڵەکەبوونی ئەم حاڵەتەدا هەندێك لە لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە هەر کەسێك لە تەمەنی 20 ساڵی تێپەڕی دەبێت بێگومان لە یەکێك لە ماوەکانی ژیانیدا هەستی بە ئازاری پشت کردووە، بڕوا وایە کە گرفتەکانی پشت و بڕبڕەکان گرنگترین هۆکارن بۆ سنورردارکردنی تواناکانی مرۆۋ بۆ بەڕێوەبردنی کارەکانی، ئەمە لەوکەسانەدا کەتەمەنیان لەخوار 45 ساڵییەوەیە.

هەندێك لە دەوڵەتە پیشەسازییەکان رێژەی ئەو کرێکارانەی کە ساڵانە بەهۆی پشت ئێشەوە ناتوانن کارەکانی رۆژانەیان بەڕێوەبەرن بە 500 حاڵەت هەڵدەسەنگێنن

وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بەتەنها خۆی ساڵانە 20–40 ملیار دۆلار سەرف دەکەن بەهۆی

هۆکارەکانی پشت ئێشەوە کەئەمەش بریتی یە لەبڕی تێچوونی دیاریکردنی هۆکاری نەخۆشییەکەو چارەسەرکردنی و دابڕانی ئەو کەسانە لەکارکردن و تەعویز کردنەوەی تەرتیب کراوی کێشەکانی پشت سەرەڕای قەرەبووکردنەوەی ئەو گیروگرفتانەی بەهۆیەوە پەیدادەبن.

ئازارەکانی پشت بەبەراورد لەگەڵ ئازارەکانی دیکەی ئەندامەکانی لەش زیاتر مرۆڤ بەدەستیەوە دەناڵێنێت، گەورەو بچووك، ژن و پیاو، بەژن بەرز و بەژن کورت، قەڵەوو لاواز، توشی دەبن بێ هیچ جیاوازییەك هەروەها تێبینی کراوە کەئازاری پشت لەزۆربەی کاتدا لەقۆناغی دووەمی تەمەندا رووردەدات و رێژەی روودانی زیاددەکات، هەتا قۆناغی پێنجەمی تەمەن پاشان وردە وردە بەرەو کەمبوونەوە دەچێت ئەنجامی زیادبوونی ئەم ناڕەزاییانە بووە هۆی زیادبوونی لێکۆڵینەوەو بەدواداچوون بگرە بووە هۆی دانانی پەیمانگاو سەنتەرە تایبەتیەکان لەزۆربەی دەوڵەتە پێشکەوتووخوازەکاندا کەتایبەتن بە پشت ئێشەو ئازارەکانی و ڕێگای دیاریکردنی و پاشان زاڵبوون بەسەریدا، ئەمانەش هەموویان بوونەهۆی دەستکەوتنی زانیاری تازە بۆ زانینی چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم ناڕەزایی و سکالاًیانە.

هۆکارەکان زۆرن و هەندێکیان نادیارن:

ئازاری پشت لەهەر شوێنێکدا بێت رووردەدات، بەڵام خوارووی پشت دیارترین شوێنە کەئازاری زۆر رووبەڕووی دەبێتەوە، بڕبڕەی پشت بەیەکێك لەبەهێزترین ئەندامی لەش دادەنرێت کەپێك دێت لەبڕبڕەی ئێسکدار کەکرکڕاگەو بەستەرەکان پێکەوەی بەستونەتەوەو بەشێوەیەکی توند بەکلێنچکەوە بەستراوەتەوەو دەورەدراون بەماسولکەی بەهێزو گەورە. دەرکەوتووە هۆکاری زۆربەی ئازارەکانی پشت بۆبەستەرو ماسولکەکانی کەدەوری بڕبڕەکانیان داوە دەگەڕێتەوە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کەزۆربەی زۆری جۆرەکانی پشت ئێشە نابێتەهۆی نەخۆشیەکی ترسناك. هەروەك چۆن تێبینی کراوە کە بوونی فاکتەرەکان بۆ ئازاری پشت لەمانەدا خۆی دەبینێتەوە، گرنگترینیان بەهەڵەدانانی پشت لەکاتی نوستن یان دانیشتن یان بەپێوە وەستاندا.

هەروەها هەندێك کاری قورس و هیلاککەر بۆ نمونە یاری هەڵگرتنی کێش قورسی کەرۆڵێکی بالاًیان هەیە لەدروستکردنی ئەم ئازارانەدا، ئەمە جگە لەهەندێك هۆکاری دی کە ئازاری پشت زیاددەکەن وەك گرژی باری دروونی و سایکۆلۆژی و دوودڵی و خەمۆکی و جگەرەکێشان و دووبارەبونەوەی ژمارەی سکپڕی لای ژنان زۆربەی ئەو نەخۆشانەی کەبەدەست ئازاری پشتیانەوە دەناڵێنن، دووبارە ئازاریان بۆ دەگەڕێتەوە دوای هێرشی یەکەم، کەئەمەش رێسایە لەهەندێك حاڵەتی جیاوازدانەبێت ئەم ئازارە دووبارە نابێتەوە، کەئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کەهۆکاری ئازارەکە نەخۆشییەکی ترسناکە، بەڵکو بە پێچەوانەوە زۆربەی نەخۆشیە ترسناکەکان رێگەیەکی نادیار دەگرنە بەر، لەنێوان نۆبەکانی ئازاری پشتدا مرۆڤەکان ژیانێکی سروشتی دەگوزەرێنن.

لەسالانی رابردوودا ئازارەکانی پشت بەنەخۆشی دیکەوە disc herniation بەسترابۆوە بەلاًم بەپێچەوانەی بۆچوونی زۆرکەس کەئەم نەخۆشیيە جێگەی مەترسی نییەو کەئەم نەخۆشییە تەنیا بەرێژەی 5٪ لەنەخۆشی ئازارەکانی پشت بەرپرسە.

هۆکاری دیکە هەن بۆ بوونی ئازاری پشت لەوانە (وەرەمەکان و نەخۆشیەکانی سی.. هتد، کەخۆشبەختانە ئەم نەخۆشیانە بەرێژەیەکی زۆر کەم دەبنەهۆی دروستبوونی ئازاری پشت.

زۆربەی زۆری بارەکانی پشت ئێشەی بەردەوام درێژخایەنن ناتوانرێت هۆکارەکانی بەروونی و ئاشکرایی دیاری بکرێن، سەرەڕای بەکارهێنان و پەنابردنەبەر تازەترین ئامێرو تەکنیکی دیاریکردن وەك تیشك و چەندان ئامێری دی، هەروەها لەهەندێك باردا دەتوانرێت هەندێك گۆڕانی تیشکی ببینرێت و زۆربەی کات دادەنرێت بە پیربوون و بەسالاچوونی ئێسکەکان، کەئەمەش پێویست نییە بۆهۆی ئازار، لەنموونەی ئەمجۆرە حاڵەتانەدا پێویستە نەخۆشیە گرنگەکان یان ترسناکەکان کەهۆکارن بۆ دروستکردنی ئەم ئازارە، دەستنیشان بکرێن.

خۆپاراستن:

هەر مرۆڤێك کە کاتێك کاری رۆژانەی ئەنجام دەدات رووبەرووی کێشەکانی پشت دەبێتەوە بۆنموونە هەڵگرتنی کەل و پەل کێشیان هەرچەندێك بێت لەوانەیە ببێتەهۆی دروستکردنی ئازاری پشت هەروەك چۆن رێگا هەڵەکانی وەك خەوتن و دانیشتن بەگرنگترین هۆکاردادەنرێن بۆ روودانی ئازاری پشت.

هەندێك ڕێنمایی بۆ خۆپاراستن:

وەرزش:

وەرزشێکی ڕێك و پێك و نەخشەدار بەچەکێك دژ بە کێشەکانی پشت دادەنرێت، وەرزشکردن دەبێتەهۆی بەهێزکردنی ماسولکەکان و زیادکردنی نەرمی بەستەرە شانەکان، کەئەمەش توانایەکی زۆر بەپشت دەبەخشێت و دەبێتەهۆی بەرگریکردن لێی و هێلاك نەبوونی ماسولکەکانی جۆری ئەو وەرزشەش کەمرۆڤ دەیکات بەندە بەتەمەنی نەخۆشەکەو توندی ئەو ئازارەی توشی بوەو واتە پلەی ئازارەکەی یاساگشتی یەکانی ئەم بوارە بریتی یە لەئەنجامدانی وەرزش بەشێوەیەکی ڕێك و پێك و لەسەرخۆ، مەلەکردن بەیەکێك لە باشترین جۆری وەرزش دادەنرێت بۆ ئەو کەسانەی کەتوشی کێشەکانی ئازاری پشت دەبن، بەدواییدا ڕۆیشتن و پایسکیل سواری لەهەندێك بواردا پێویستە نەخۆش خۆی بەدووربگرێت لەو هەڵچوون و حاڵەتە دەرونیانەی کەهەست دەکات کاریگەری لەسەر زیادبوونی ئازاری پشتی هەیە یان دەبێتەهۆی دروستبوونی ئازار لەپشتیدا.

لێرەدا نەخۆش خۆی زیاتر لەپزیشك دەتوانێت ئەو هۆکارو هەڵچوونانە دیاری بکات کەدەبنە هۆی دروستبوونی پشت ئێشە.

هەڵگرتنی شت و مەك:

پێویستە زۆر وورپابین لەکاتی هەڵگرتنی شت و مەك دا ئەویش بەنوشتانەوەی ئەژنۆکان لەپێشدا نەك نوشتانەوەی پشت، کەواتە لەکاتی هەڵگرتنی هەر شتێکی قورسدا کەکێشی هەرچەندێك بێت پێویستە لەپێشدا بە چیچکانەوە دانیشین و پاشان پشت بەرێکی رابگرین لەگەڵ بەرزکردنەوەی کێشەکە (شتەکە) لەسەرخۆو بەهێمنی واتە پێویستە ئەو هێزەی کەبەکاری دێنین بۆ بەرزکردنەوەی کەل و پەلەکە بخرێتەسەر (هەردووران و هەردوو قاچەکان) نەك قورسایی بخرێتە سەر پشت، کەئەمەش هۆکارێکی گرنگە بۆ دورکەوتنەوە لەنەخۆشی دیسك.

نوستن:

ڕاکشان هۆکارێکە بۆهێورکردنەوەی پشت ئێشە، کەپێویستە لەسەر سێ ئەنجام بدرێت، باشترین جۆری ڕاکشان ئەوەیە کەمرۆڤ لەسەر یەکێك لەلاتەنیشتەکان ڕابکشێت لەگەڵ هەردوو ئەژنۆکان و کەمێکی حەوز پێویستە ئەو جێگایەی نەخۆش لەسەری ڕادەکشێت جێگیربێت و زۆر نەرم نەبێت، لەم دواییانەدا ئەوە دۆزرایەوە کەئەوانەی ئازاری پشتیان هەیە پێویست ناکات لەسەر تەختەی ڕەق و زەوی و جێگای تەخت و ڕەق ڕاکشێن کەلەکۆندا واباوبوو.

دانیشتن:

پێویستە بەجۆرێك دابنیشیت کەگونجاو بێت واتە گۆڕینی شێوەی دانیشتنەکەیان بەبەردەوامی. بۆیە ئەوانەی کەبەدەست ئازاری پشتەوە دەناڵێنن، بەتایبەتی ئەوانەی کەلەکارەکانیاندا چەند سەعاتێك دادەنیشن یان شۆفێری ئۆتۆمبێلن ئامۆژگاری دەکرێن بەوەی کەباری دانیشتنیان بگۆڕن بەوەی کەبەپێوە بوەستن یان بەڕێگادا بڕۆن ئەگەر بۆماوەیەکی کەمیش بێت، وپێویستە ئەمە زوو زوو دووبارە بکرێتەوە. بۆنمونە هەر نیو سەعات جارێك. هەروەها ئامۆژگاریان دەکرێت بەوەی کەسەرین لەژێرەوەی پشتدا دابنێن بۆ وەستان و هێشتنەوەی پشت بەرێکی یان ستونی.

وەستان بەپێوە:

زۆربەی زۆری خەڵکان وادەزانن بەپێوە وەستان بارێکی دروستە بۆ پشت، لەکاتێکدا بەشێکی کەمی ئەم مرۆڤانە بەشێوەیەکی ڕاست ڕۆژانە ئەم بارە جێبەجێ دەکەن، باشترین و تەندروستترین شێوەی بەپێوە وەستان ئەو جۆرە وەستانەیە کەناسراوە بەوەستانی سەربازەکان یان ئەو شێوە وەستانەی کە سەربازەکان پەیڕەوی دەکەن کەتیایدا پشت قنج و شانەکان ڕوەو دواوەن و سنگ بەرەو پێشەوە دەرپەڕیوە.

کەمکردنەوەی کێش:

لەگەڵ ئەوەی کە ئازاری پشت بەبێ جیاوازی تووشی مرۆڤی قەڵە و لاواز دەبێت، کەچی هەندێك توێژینەوە ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەم جۆرە ئازارانە زیاتر تووشی ئەو مرۆڤانە دەبن کە قەڵەون و کێشیان زۆرە، هەروەك چۆن تێبینی کراوە کە دوای دابەزاندنی کێش لای مرۆڤە کێش زۆرەکان ئازاری پشت کەم دەبێتەوە یان هەر نامێنێت، هەربۆیە دابەزاندنی کێش بەیەکێك لە سەرەکیترین چارەسەر دادەنرێت بۆ نەهێشتنی پشت ئێشە لای مرۆڤە قەڵەوەکان، ئەمەش بەشێوەیەکی بنەڕەتی بەندە

بە دانانی سیستمێکی خۆراکی ڕێك و پێك (ڕێژیم) و وەرزش کردنێکی باش نەك بە پێچەوانەوە.

پێڵاو:

زۆر جار ژنان تووشی پشت ئێشە دەبن، ئەویش بەهۆی بەکارهێنانی پێڵاوی بن بەرز بە تایبەتی لە ماوەکانی سك پڕیدا، کە ئەمەش دەبێتە هۆی هیلاك بوونی بڕبڕەکانی پشت. باشترین جۆری پێڵاو پێڵاوی نزم و سوکە.

دووربکەونەوە لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی دروست بوونی ئازار:

سەرەڕای بوونی هۆکاری زۆر و جۆراو جۆر بۆ پشت ئێشە، بەلاّم وەك گوتمان لە زۆربەی کاتدا هۆکاری روون و وردی ئازاری پشت نازانرێت چییە سەرەڕای بەکارهێنانی وردترین هۆکار بۆ دیاریکردنی تیشکی زانراو لە ئێستادا، لەم بارانەدا پێویستە کەهۆکارە گرنگەکان و ترسناکەکان وەلا بنرێن، ئەم کارانە بەبێ بوونی پزیشك و بەکارهێنانی هەندێك هۆکاری لاوەکی جێ بەجێ ناکرێن.

هەروەك باسمان کرد زۆربەی ئازارەکانی پشت بەهۆی بەستەرە ماسولکەکانەوە دەبێت، لەکاتێکدا ئەم ئازارانە بەشێوەیەکی خێرا هاتوچۆدەکەن لەچەند ڕۆژێکدا، بەلاّم لەزۆربەی کاتدا ناتوانرێت چارەسەری تەواو بۆ بنبڕکردنی ئەم جۆرە ئازارە بکرێت چونکە ئەم ئازارانە بەردەوام لەکاتی جیاجیادا دەردەکەونەوە بۆیە پێویستە لەم حاڵەتانەدا ئەو هۆکارانە بزانین کەدەبنەهۆی وروژاندن و پەیدابوونی ئەم جۆرە ئازارانە بۆئەوەی تابتوانین خۆمانی لێ بەدووربگرین. لێرەدا پێویستە ئاماژە بەوە بکرێت کەپێشتر وادەزانرا یەکێك لەگرنگترین بنەما سەرەکییەکانی چارەسەرکردنی پشت ئێشە ئەوەیە کەدەبێت مرۆڤەکە بۆماوەی چەند هەفتەیەك لەناو جێگادا رابکشێت، بەلاّم دەرکەوت ئەمە کارێکی پێویست نییە بەپێچەوانەوە لەوانەیە ئەمە ببێتەهۆی پوکانەوەی ماسولکەکانی پشت وێڕای کاریگەری سایکۆلۆژی نێگەتیڤانە کەدەبنەهۆی دروستبونی ئەم ئازارە، کەئەمانە هەمووی دەبنەهۆی کەڵەکەبونی بارودۆخەکە.

لەبری هەموو ئەمانە رێگە چارەیەکی دیکە دۆزرایەوە بۆ بارەکانی پشت ئێشەی توند کە ئامۆژگاریمان دەکات بەحەوانەوە لەناوجێگادا بۆ ماوەی ڕۆژێك یان دوو ڕۆژ لەگەڵ بەکارهێنانی ماددەی هێورکەرەوەو سووك، پاشان دوای کەمبونەوەی ئازارەکە گەڕانەوەمان بۆسەر کارەکانمان و بەڕێکردنی ژیانی رۆژانەمان بەشێوەیەکی ئاسایی و خۆبەدوورگرتن لەهەندێك هەڵچونی دەروونی کت و پڕ. زۆربەی کات نەخۆشی پشت ئێشە لەئەنجامی نەخۆشی دیکەوە روودەدات وەلاّمدانەوەی بۆ چارەسەر لەگەڵ حەوانەوەدا لەڕێگەی دەرمانەوە دەبێت هەندێکی کەم لەو حاڵەتانە پێویستی بەنەشتەرگەری دەبێت، یەکێك لە ئامۆژگارییەکانی لێکۆڵەرەوەکان لەم دواییەدا ئەوەیە بەپێی توانا خۆمان بەدووربگرین لەنەشتەرگەری.

چارەسەری فیزیایی:

دەتوانرێت لەکاتی پشت ئێشەیەکی زۆر توندد‌ا پەنابرێتەبەر کماداتی ساردکەرەوە بۆ چەندجارێك لەرۆژێکدا، هەروەها لەدوای نەمانی ئازارە زۆرەکە بیگۆڕین بۆ کماداتی گەرم چەند جارێك، وپێویستە لەگەڵیدا ئاگاداری سوتانی پێستی لەش بین. چەند جۆرێکی دی چارەسەری سروشتی هەن کەبەکاردەهێنرێن بەپێی بارودۆخی نەخۆشەکە، کەهەندێکیان سودبەخش دەبن بۆ نەخۆشێك و زەرەمەند بۆ نەخۆشێکی دی.

بۆیە لەم بوارانەدا پزیشك رۆڵی خۆی دەبینێت لەدانانی جۆرو شێوەی ئەو چارەسەرە فیزیاییەی کەهەڵی دەبژێرێت.

لەکۆتاییدا پێویستە لەسەر نەخۆشی توشبوو بەئازاری درێژخایەنی پشت کەهەمیشە ئەوەیان لەبیربێت کەسەرەڕای بوونی ئەو سکالاّ باوانە کەچی ئامانجی چارەسەرکردن لە ئێستادا بۆکەمکردنەوەی ئازار نییە، بەڵکو هۆکارێکە بۆ گەیشتن بەخۆشگوزەرانی ژیان لەگەڵ بوونی ئەم ئازارەدا.

www. Healthacare.org

چۆن خۆت بۆماوەی دووگیانی ئامادەدەکەیت؟

پەرچڤەی: تاڤگە قەرەداخی

هەمیشە ژن ئامۆژگاری دەکرێت کەئاگاداری سیستمی خواردنی بێت و چەند ژەمە خواردنێکی لەبار بخوات پێش دووگیان بوون. بۆئەوەی بەدرێژایی ماوەی دووگیانیەکەی یەدەگی پێویستی لە ئاسن و ڤیتامینەکان بۆخۆی و بۆ کۆرپەلەکەشی هەبێت. هەربۆیە رێبەرێکی خواردنی دروستت دەخەینە بەردەست گەر بەنیازی سك پریت.

بۆگەشەکردن هەر لەسەرەتای دووگیانییەوە کۆرپەلە هەموو جۆرەکانی ڤیتامین و وزەو خۆراکە پێویستیەکان بەکاردەهێنێت، لەبەرئەوە پێویستییەکی خێرای زیاتری بەماددەی ئاسن و ترشی فۆلیك و یۆد دەبێت، بۆ پڕکردنەوەی ئەو پێویستیانەی ئەوا دایکی داهاتوو دەبێت پێش چوار مانگ لەوەو بەر ئامادەگی بووبێت بۆ عەمبارکردنی ئاسن و ڤیتامینی پێویست.

ئەگەر یەکێکیت لەوانەی بەنیازی سکپڕبونیت، ئەوا پێویستە زۆر ئاگاداری سیستمی ژەمە خۆراکەکانت بیت پێش وەخت و ئەو کاتە بەکاتێکی نموونەیی دابنێیت، کەهەموو هەڵەکانی خواردنتی تێدا راست بکەیتەوە کە لەوەو پێش کردوتە یان رۆژانە دەیکەیت، کەزوربەی جار بۆتە هۆی تووشبوونت بە کێشەیەکی تەندروستی، وەك قەڵەوی و شەکرەو زۆر نەخۆشی دیش.

هەر لەئێستاوە دەبێت سنوورێك بۆ چەوری دابنێیت و خۆراکەکانت زیاتر سەوزەو میوە بن کە یارمەتیدەرن بۆ عەمبارکردنی ڤیتامینەکان و ئاسنە پێویستیەکانی داهاتووی خۆت و منداڵەکەت و لەو بیرەش دووربکەوەرەوە، کە دەبێت تۆ خواردنی دوو کەس بخۆیت، بەڵکو چەند ژەمە خۆراکێکی باش هەڵبژێرە.

ڤیتامین B9:

بۆ نموونە: **ئایا دەزانیت کەمی ڤیتامین B9 زیانبەخشە بە گەشەی کۆرپەلە؟**

ئەم ڤیتامینە بەرپرسە لە داخستنی رێڕەوە دەمار کە لە سەرەتای دروستبوونی سیستمی دەماری کۆرپەلەدا دەبێت کە ئەویش لەنێوان (22 ـ 28) رۆژ دوای پیتاندن دەبێت.

کەمی ڤیتامین B9 لە سەرەتای سکپڕیدا دەشێت ببێتە هۆی تێکچوونی ڕێڕەوە دەمارەکان و لە داهاتوودا منداڵەکە تووشی چەندان نەخۆشی دەماری ببێت.

سەرژمێرییە فەرەنسییەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ساڵانە نزیکەی (800) منداڵ لەدایك دەبن کە گرفتی تێکچوونە دەمارییەکانیان هەیە کە پەیوەندە بە کەمی ڤیتامین B9 یان ترشی فۆلیك، کە ئەمەش خۆی لەخۆیدا ئاماژەیەکە بۆ ئەو ژمارە زۆرەی ژنان کە کاریگەری کەمی ڤیتامینەکان و ئاسنەکان کاریتێکردوون کە هەندێکیان زۆر ترسناکەو هەندێکیان کەمتر.

پزیشکەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە لەسەرەتای سکپڕییەوە زیاتر پێویستیت بە ترشی فۆلیك دەبێت ڕۆژانە بەرێژەی (300 ـ 500) میکرۆگرام بۆیە هەر کە دڵنیا بوون لە سکپڕیت ئامۆژگاریت دەکەن بەو خواردنەی کە ترشی فۆلیکی تێدایە. بەڵام بەداخەوە کە هەندێك لە دوو گیانەکان دوا دەکەون لە پڕکردنەوەی ئەو کەمیە. چونکە جەستەی ژن بەلایەنی کەمەوە پێویستی بە (4) مانگ دەبێت تا بتوانێت عەمبارێکی چاکی ڤیتامین B9 و ترشی فۆلیك بکات، لە کاتێکدا کۆرپەلە هەر لە هەفتەکانی سەرەتاوە پێویستی بەو ئاسن و ڤیتامینانە دەبێت.

جا لەبەر ئەوە پێویست دەکات ئەو ماددە خۆراکیانەت لەلەشدا عەمبار کردبێت کاتێك پلانی سکپڕبوونت دەکێشیت. بۆیە وا پێویست دەکات کە هەموو جۆرەکانی سەوزەو زەڵاتە زۆر بخۆیت، بە تایبەتی ئەوانەی لە گەڵای سەوزن وەك سپێناخ، هەروەها هێلکەو پەنیر بە هەموو چەشنەکانیەوە، چونکە ئەمانە لە خۆراکە دەوڵەمەندەکانن بە مادەی ڤیتامین B9 هەرچەندە پزیشکەکەت، کاتێك تۆ نیازی دوو گیان بوونت هەبوو، دەتوانیت ئەو ماددانەت وەك دەرمان بۆ بنووسێت و بەکاری بهێنێت (ئەگەر تۆ لەو ژنانە بیت کە تووشی کەمی ڤیتامینەکان و ئاسن هاتبیت) کە پێویستن بۆ گەشەیەکی دروستی کۆرپەلە. ئەو ژنانەش ئەوانەن کە شفتەژێ دەکەن (ئەوانەی لەسەر یەك و بەدوای یەکدا سکیان پڕ دەبێتەوە)یان ئەوانەن کە بۆماوەیەکی زۆر حەبی دژە سکپڕییان خواردووە، یان ئەوانەی جگەرە دەکێشن و کێشەی مەی خواردنەوەیان هەیە، یان ئەوانەن کە زۆر بەکەمی سەوزە دەخۆن.

کەمی ئاسن:

لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن (23٪) ی ئەو ژنانەی لە تەمەنی زاوزێکردندان عەمباری تەواوی ئاسنیان نییە. هەروەك لە سەرەتاوە ئاماژەمان پێدا کە پێویستبوون بە ڤیتامینەکان و ئاسن لە سەرەتای دوو گیانیەوە زیاد دەکات.

ئەو ئاسنەی لە (هیمۆگلۆبین) دا هەیە، پێویستە بۆ دروستبوونێکی باشی خرۆکە سوورەکانی خوێن و بۆ دابینکردنی ئۆکسجین و گەیاندنی بەشانەکانی کۆرپەلە،

خۆشبەختانە، کەمی ماددەی ئاسن کارناکاتە سەر تەندروستی کۆرپەلەکەت، چونکە سروشت ئەوەی خستووەتە سەرشانی خۆی و ئەو ماددەیەی بۆ دابین دەکات. بەڵام کەمی ئەم ماددەیە تۆ تووشی (کەمخوێنی)دەکات و ئەمەش کاردانەوەی لەسەر تەندروستیت دەبێت و هەست بە لاوازی و هیلاکیەکی زۆر دەکەیت و توانای بەرگریت کەم دەبێتەوە.

ئەمەش دەتوانرێت چارەسەر بکرێت لە ڕێگەی گەڕاندنەوەی ئاسن بۆ ئاستە سروشتیەکەی، چونکە

لەماوەی دوو گیانیدا مژینی ئاسن لە لەشدا بە بڕی 3 ـ 9 ئەوەندەی کاتی ئاساییە.

ئەو ژنانەی خوێنڕێژی سووڕی مانگانەیان زۆرە یان ئەوانەی ڕووەکین یان ئەوانەی لەسەریەك و لەماوەیەکی کەمدا زاوزێدەکەن، ئەوا ئەو ژنانە زیاتر تووشی (کەمی ئاسن) دەبنەوە، ئەگەر تۆش یەکێك بیت لەو گروپانەی باسمانکرد ئەوا پێویستت بە خواردنی ماددەی ئاسنە (وەك دەرمان)لەمانگی یەکەمی سکپڕییەوە.

یۆد لەیاد نەکەن:

یۆد بەیەکێك لە خواردنە بنەڕەتی و پێویستیەکان دادەنرێت. لەگەڵ ئەوەشدا زۆرجار لەیاد دەکرێت یان پشتگوێ دەخرێت، هەر لەسەرەتای سکپڕییەوە پێویستی یەکی زۆرت بە یۆد هەیە کە بڕی ڕۆژانەی بەرز دەبێتەوە لە (150 بۆ 200) میکرۆگرام. هۆرمۆنی (HCG) گەر لەمیزدا هەبوو ئەوا جەخت لە سکپڕبوون دەکات. هاندەری ڕژێنی دەرەقی و جەستە دوو هێندە پێویستی بە یۆد دەبێت.

منداڵەکەت پێویستی بەیۆد دەبێت، چونکە یۆد دەبێتە هۆی گەشەکردنی سیستمە دەماری جەستەی کۆرپەلە.

هەر کەمییەکی یۆد دەبێتە هۆی ئەوەی ترسی ئەوە هەبێت منداڵێکی کێش کەم لەدایك ببێت، لەزۆرجاریش دا دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە تووشی کەم گەشەی هزری ببێت.

هەروەك کەمی یۆد ڕەنگدانەوەی لە دایکی داهاتوودا دەبێت، ئەو کاتەی ڕژێنی دەرەقی تووشی تێکچوونی دەردانی و گەورەبوون دێت. بۆیە هەردەم پزیشکەکان بەوە ئامۆژگاریت دەکەن کە پێش سکپڕبوون خۆراکی (بەروبومی دەریایەت) زۆر بێت، چونکە بەرێژەیەکی زۆر یۆدی تێدایە، هەر کەسکت بوو ئەو خواردنانە سەرچاوەی مەترسین بۆ تەندروستیت، بەڵکو لەو کاتەدا دەتوانیت شیر و پەنیر و هێلکە زۆر بخۆیت، چونکە لەو خۆراکانەن کە بڕێکی باش یۆدیان تێدایە.

سەرچاوە :

زهرە الخلیج ژ 14 ـ ی 2007

پرسیار و وەڵام لەسەر جوانکاری

سۆفی لاکوست

کرێمی گونجاو بۆ پێستی وشک کامەیە؟

کرێمێکی چەوری خۆراکبەخش هەڵدەبژێرین و بەیانیان و شەوان بەکاری دەهێنین بەمەش بۆ درێژترین ماوە پارێزگاری لەو چینە پارێزگارە دەکەین کە پێست دەپارێزێت.

ماددە پرووێنەر و کرێنەرە بێ زیانەکان کامانەن؟

ماددەی پڕۆێنەر gommage گەردی بچوکی پروێنەری تێدایە کە کونیلەکانی پێست لە خڵتەو نیشتوو بە ڕێگەیەکی ئۆتۆماتیکی خاوێن دەکاتەوە، واباشە بۆ پێستی چەور بەکاربێت، هەرچی ماددەی کرێنەرە Peelingکرداری کرانەدنی پێست (واتە لێکردنەوەی خانە مردووەکان) بە ڕێگەیەکی کیمیایی خێرا دەکات کە زۆر جار پشت بە ترشەکانی میوە دەبەستێت، بەشێوەیەکی گشتی واباشە ئەم ماددانە لە هەفتەی یەك جار زیاتر بەکارنەهێنرێن بۆ ئەوەی پێست تووشی هەژان نەبێت.

ئایا ماسکەکانی دەم و چاو لە رووی پێك هاتەوە جیاوازن؟

بەڵێ، بۆ نموونە ماسکەکانی دەم وچاو بە قوڕ چەوری زیادەی پێستی چەور هەڵدەمژێت چەندەها جۆری دیکە لە ماسك هەیە وەك: ماسکی هولامی (جیلی gel) کە ڕەگەزی زیندەیی جیاواز لەخۆ دەگرێت و بەپێی جۆری پێست هەڵدەبژێرێت. ئەو ماسکانەش کە لەسەر پێست وشك دەبنەوە بۆ شێوەی پلاستیکی دەگۆڕێن، ماسکی گەرمکراویش هەیە لەناوەندەکانی جوانکاریدا بەکاردێن بۆ مەبەستی بە ئاسانی چوونە ناوەوەی ڕەگەزە زیندەییەکان بۆ ناو پێست.

چۆن مکیاژی دژە ئاو لەسەر پێست لادەبەین؟

بۆ لێکردنەوەی ماکیاژی دژە ئاو Water proof لەسەر پێستی دەم و چاو پێویستە شیری خاوێنکردنەوەی جۆری چەور بەکاربێنین، دەم و چاوی پێ خاوێن

دەکەینەوە و پاشان وشکی دەکەینەوە، بەڵام سەبارەت بە چاو پێویستە ماددەی تایبەتی خاوێنکردنەوەی مکیاژ بەکاربێت بۆ ئەوەی چاو تووشی سووربوونەوەو هەژان نەبێت.

ئایا شیری خاوێنکەرەوەی مکیاژ بەئاو بشۆین؟

نەخێر، واباشترە تونیك یان ئاوی کانزایی گەرم eauthermale بەکاربێت نەك ئاوی بەلوعە کە زۆر جار کلسیەو ئازاری پێست دەدات، هەروەها لەیادت نەچێت لەدوای شتن بە پارچەیەك لۆکە دەم و چاوت وشك بکەیتەوە.

ئایا ئامادەکراوەکانی جوانکاری کەموکورتییەکانی پێست دەشارنەوە؟

بەڵێ، کرێمی تەڕکەر هەیە کە لەهەمان کاتدا کرێمی ئەساسیشەو بە کرێمە رەنگدارەکان Cremeteintee ناسراون تایبەتن بە پێستی چەور، وەك کرێمی رۆژ بەکاردێن و یەك رەنگ بە پێست دەبەخشن، دوورکەرەوە لە کرێمی ئەساسی شل کە کونیلەکانی پێست دەگرن و کێشەکە مەترسیدارترن دەکەن.

ئەو رووەکانە کامانەن کە لە پیشەسازی دروستکردنی ئامادەکراوەکانی جوانکاریدا بەکاردێن؟

زۆر رووەك هەن کە بە سودەکانیان بۆ پێست ناسراون، تاقیگەکانی جوانکاری پوختە یان پاڵاوتەی ئەم رووەکانە لە پیشەسازی دروستکردنی ئامادەکراوەکانی جوانکاریدا بەکاردێنن، سەبارەت بە پێستی ئاسایی دەبینین کرێم و شیری خاوێنکەرەوە لە بادەمی شیرین و سێو و چا. ..هتد دروستکراون، ماریگوڵد بە خەسڵەتە نەرمکەرەوەو هێمنکەرەوەکانی بۆ پێست ناسراوە، ئەلۆی aloe vera وتوتڕك سیفەتی تەڕکەریان بۆ پێست هەیە، زەیتی چەکەرەی گەنم و گێزەر و بنە گوێزروان و ئۆنۆگراسیاو کەرەی جۆری (کریتە) دەچنەپێکهاتەی ئامادەکراوەکانی جوانکاری تایبەت بە پێستی وشك. ئەو ئامادەکراوانەی جوانکاری کە بۆ پێستی چەور دەشێن پاڵاوتەیان پوختەی بەردۆك و گەزنەیان قەوزەیان تێدایە. بۆ چارەسەر کردنی زیپکە سوورەش Couperose ئەو ئامادەکراوانە بەکاردێن کە تریٚ رەشکەو ریحانە کێویلەیی هەزار گەڵا millefeuille achillee و هامامليسHamamelis و ئەرنیکا (گوڵە پژمینarnica) و جنکو بیلوبا ginko biloba. .. هتد یان تێدایە، کەواتە بە پاڵاوتەی رووەکی هەن کەکارایی ئامادەکراوەکانی جوانکاری زیاد دەکەن.

کرێمی پزیشکی و کرێمی جوانکاری:

ئەو ئامادەکراوانەی جوانکاری کەلەدەرمانخانەو دوکانەکانی میکیاژو عەتر دەیان کڕین تەنیا کاردەکەنە سەر پێست، بەڵام ئەو کرێمانەی پێست دەبڕن و دەگەنە ژێر پێست (بن تویٚخ) ئەوانە کرێمی پزیشکین و کاریگەرییان تەنیا لەسەر پێست نییەو دەچنە سووڕی خوێنەوە. لەو کرێمانە وەك ئەوانەی هۆرمۆنیان تێدایەو ژنان لەتەمەنی نائومێدیدا بەکاریان دەهێنن، ئەم کرێمانە بە دەرمانی راستەقینە دادەنرێن و پێویستە وەزارەتی تەندروستی مۆڵەتی خستنە بازاڕیان پێبدات و ملکەچی یاساو رێسای وردبن سەبارەت بەکارایی و سەلامەتیان و رێگەی بەکارهێنانیان و کاریگەرە لاوەکییەکانیان، چونکە بە رۆچوونی ئەم ماددانە بۆناو سوڕی خوێن کاریگەرییان بۆسەر هەموو جەستە دەبێت. هەندێك لەو کرێمانەی دژی چرچ و لۆچی پێستن لەهۆرمۆن و ڤیتامین A ی ترشی پێکهاتوون و دەچنە قاڵبی کرێمی پزیشکی و تەنیا بەپێی نوسراوی پزیشك نەبێت نابێت بەکاربهێنرێن.

کرێم و شیری خاوێنکەرەوەی تایبەت بەبایەخدانی رۆژانەی پێست لەئامادەکراوەکانی جوانکارین و کاریگەرییەکی روکەشیان هەیە، بەڵام هەندێك ئامادەکراوی جوانکاری هەن پێست دەبڕن، ئەمانە ئەو جۆرانەن کەزەیتی بۆنداریان تێدایەو ئەمەش حاڵەتێکی جیاکەرەوەیە. بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین ئەو یاسایانەی کە پیشەسازی ئامادەکراوەکانی جوانکاری پێوەی پابەندن کەمتر توند و تۆڵە بە بەراورد لەگەڵ ئەو یاساو رێسا سەپێنراوانەی پیشەسازی مادەکانی پزیشکی پێوەی پابەندن، سەبارەت بە ئامادەکراوەکانی جوانکاری ئەوەندە بەسە لە سەلامەتی بەکارهێنانی دڵنیابن، واتە ئەوە بزانن کە بەکارهێنانی لە لایەن مرۆڤەوە هیچ زیانێك نابەخشێت، بەڵام سەلماندنی کارایییان ئەوە مەسەلەیەکی هەڵبژاردەییە واتە مەرج نییە ئەو ئامادەکراوانە بۆ هەموو کەسێك هەمان کارایییان ئەوە مەسەلەیەکی هەڵبژاردەییە واتە مەرج نییە ئەو ئامادەکراوانە بۆ هەموو کەسێك هەمان کارایییان هەبێت.

رۆژگار پەرچڤەی کردووە لە: (الجمال و العنایە بالوجە)وە

ڕەنگە ڤایرۆسی ئینفلونزای ئیسپانی ببێتە چەکێکی کاریگەر لە دژی ئەنفلۆنزای باڵندە

سامان شۆڕش

زۆر کەس ترسی ئەوەی هەیە کە ئەنفلۆنزای ئیسپانی ساڵانی 1918 ـ 1919 کە بووە هۆی مردنی زیاد لە (50) ملیۆن کەس هەمدیسان سەرهەڵبداتەوەو کارەساتێکی گەورەی هاوشێوەی ساڵانی رابردووی لێ بکەوێتەوە. ..هەربۆیە توێژەرەکانی بواری نەخۆشی لە هەوڵ و کۆششی بێ وچاندان لەسەر پاشماوەی مردووەکان بۆ زیندووکردنەوەی ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای ئیسپانی.

لە ساڵی 1997 (Johan Hultin) ی پسپۆڕ لە بواری نەخۆشی ڤایڕۆسی ئەنفلۆنزای ئیسپانی لە شانەی ژنێکی مردووبە نەخۆشی ناوبراو لە دێیەکی ئالاسکا کە بە چینێکی سەهۆڵ داپۆشرابوو دۆزییەوە. ..دۆزینەوەی ئەم شانەیە بووە جێگای سەرنجی زۆر لە توێژەرەکان و چەندان لێکۆڵینەوەی جیاواز لەم بارەیەوە ئەنجام درا.

چەند توێژەرێك پۆلین کردنی جینەکانی ڤایرۆسی ساڵی 1918 یان ئەنجامداو و گروپێکی دیکە ئەرکی زیندوو کردنەوەی ڤایرۆسەکە بۆ ئەنجامدانی چەند تاقیکردنەوەیەك لەسەر مشك گرتە ئەستۆ سەبارەت بە کاریگەری نەخۆشییەکە. لەبەر رۆشنایی تاقیکردنەوەکانی هەردوو گروپەکەدا چەند لێکچوونێکی تایبەت لەگەڵ ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای (H5N1) ی باڵندە بەدی کرا کە ئەمڕۆ بۆتە مەترسیەکی گەورەو هەڕەشەی تەنینەوەی بەربلاوی لێدەکرێت بۆیە توێژەرەکان بەو هیوایەن کە لێکۆڵینەوەکانیان لەمەڕ ڤایرۆسی ئەم نەخۆشییە ببێتە رێگە خۆشکەر بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێکی گونجاو بۆ نەخۆشی ئەنفلۆنزای باڵندە.

(هۆلتین) دەمێك بوو خولیای بەدواچوونی ئەو نهێنیانە بوو کە لەژێر بەستەڵەکی دەشت و چۆڵاییەکانی خوارووی (بێرینگستريد) ی ئالاسکا شاردرابوونەوە، لەهەمان کاتدا دەسەڵاتدارانی ناوچەکە رێگەی ئەوەیان پێدا بوو کە دەستکاری هەندێك لەو گلکۆیانە بکات کە لە گۆڕستانی کڵێساکان بوون، بەڵام (هۆلتین) مەبەستی چەند

گۆڕێکی دیاریکراو بوو. مەبەستی ئەو گۆڕە بە کۆمەڵە بوو کە ساڵی (1918) زیاد لە (72) قوربانی نەخۆشی ئەنفلۆنزای ئیسپانی لەماوەی (5) ڕۆژدا تیا نێژرا.

ئەو نەخۆشییە کوشندەیەی کە لەنێوان ساڵانی 1918 ـ 1919 بووە هۆی مردنی نزیکەی زیاد لە (50) ملیۆن کەس کە لە مێژووی مرۆڤایەتیدا هاوتای نییە.

ئەوەی جێگای ئاماژە پێکردنە نەخۆشیەکە گشت کونج و کەلەبەرێکی ئەم جیهانەی گرتەوە تەنیا دورگەی (St.helene) ی باشووری ئەتلەنتیك و دوو دوورگەی

ناسراوە بە (H5N1) کە هەرگیز پێشوو لە مرۆڤدا بەدی نەکراوە.

ڤایرۆسی ئەم نەخۆشییە زۆر کوشندە بوو، ،چونکە هیچ ئامادەکارییەك، بە تایبەتیش کوتان لە دژی نەخۆشیەکە نەکرابوو.

پسپۆڕانی بواری نەخۆشی زانیان کە سێ جۆر لەم پەتایەی پێشوو کە هەمووشیان سەر بە ڤایرۆسی ئەم ئەنفلۆنزایەن و خێرا لە مرۆڤ بڵاودەبنەوە.

1. ئەنفلۆنزای ئیسپانی 1919-1918

Global cycle of avian influenza viruses in animals.

بچوکی ئۆقیانووسی هێمن نەبێت.

ئەو ئەنفلۆنزا باڵندەیەی کە بۆ یەکەم جار لە ساڵی (2005) لە ڕۆژهەڵاتی ئاسیا بەشێوەیەکی ڕەسمی ڕاگەیاندرا، یەکەم قوربانی لە مانگی مایسی (1997) لێکەوتەوە کە ئەویش کوڕێکی تەمەن (3) ساڵە کە لەیەکێك لە نەخۆشخانەکانی (هۆنگ کۆنگ) لە ئەنجامی بوونی کۆکەو تایەکی بەتین خەوێنرابوو. دوای بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیك کە (ماددەیەکی کیمیاوییە بۆ لەناوبردنی بەکتریا بەکاردێت) لە لایەن پزیشکانەوە حاڵەتی نەخۆشەکە زۆر خێرا بەرەو خراپی دەگۆڕێت، سییەکانی لەکاردەکەون و جگەرەکەش بەرەو پووکانەوە دەچێت، لە کۆتاییدا دڵی دەئاوسێت و گورچیلەکانیش لەکار دەکەون. لە 21 /5 مناڵەکە دەمرێت و پزیشکەکانیش نەیانتوانی پەتای نەخۆشیەکە دیاری بکەن.

دوای (3) مانگ لەمردنی منداڵەکە چەند پزیشکێکی هۆڵەندی توانیان پەتای نەخۆشیەکە بدۆزنەوە کە ئەویش ڤایرۆسێکی باڵندە بوو لەجۆری (A) وە

AH1N1 بووە هۆی مردنی نزیکەی (50) ملیۆن کەس.

2. ئەنفلۆنزای ئاسیایی 1957- 1958

AH2N2 بووە هۆی مردنی نزیکەی (3ـ 2) ملیۆن کەس.

3. ئەنفلۆنزای هۆنگ کۆنگ 1969-1968

AH3N3 بووە هۆی مردنی نزیکەی (2 ـ 1) ملیۆن کەس.

ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای ئیسپانی بۆ یەکەمجار لە 1918/3/4 لەنێو سەربازەکانی سەربازگەی (Camp Funston) لە کانساز بەدی کرا. پاشان لەمانگی هاویندا بە ڕێژەیەکی مامناوەندی بە هەموو ئەوروپادا تەشەنەی کردو بڵاوبووەوە. دوای ئەوە بە پەرەی سەندوو بوو بە قێزەونترین جۆری پەتای ئەنفلۆنزا کە لەماوەی ساڵێکدا بووە هۆی مردنی نزیکەی (50) ملیۆن کەس بە بەراورد لەگەڵ ڕەشە تاعووندا کە (50) ساڵی خایاند بووە هۆی مردنی نزیکەی (100) ملیۆن کەس. ڤایرۆسی ساڵی 1918 تیشك ئاسا زۆر خێراو کوشندە بوو، هەندێك لە تووشبووان بەچەند کاژێرێك دوای دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە گیانیان لەدەست دەدا.

سامناکترین لایەنی ئەم نەخۆشییە لەناوبردنی لاوانی نێوان تەمەنی (15 ـ 40) ساڵان بوو. ئەوەی جێگای سەرسورمانە نەتوانرا بزانرێت کە ڤایرۆسی نەخۆشیەکە لە کوێوە سەرچاوەی گرتووە، تەنیا ئەگەری شیاو ئاماژەکردن بوو بەو پەیوەندیە رەگەزیەی نێوان مرۆڤ و گیانداران لە هەرێمەکانی چیندا کە لەژێر بارودۆخێکی تەندروستی زۆر سەرەتایی چاخەکانی ناوەڕاستدا دەژیان، لە ساڵی 1917 سەر لەنوێ ڤایرۆسی (H5N1) بە تەوژم و تینێکی دیکەوە لە هۆنگ کۆنگ سەری هەڵدایەوە، بەڵام ئەمجارەیان توانرا پێشگیری لە بڵاوبوونەوەی بکرێت ئەویش لە رێگەی دەرکردنی بڕیارێك لە لایەن حکومەتی هۆنگ کۆنگەوە بە لەناوبردنی هەموو ئەو باڵدار و پەلەوەرانەی کە لە بازاڕەکاندا بوون بۆ رێگە گرتن لە تەنینەوەی ڤایرۆسی نەخۆشیەکە. لەم هەڵمەتە بەرفراوانەدا زیاد لە (1.5) ملیۆن قەل و قاز و مریشك لەناوبران کە لەناویاندا بە رێژەی (10٪) هەڵگری ئەم ڤایرۆسە بوون. بە گشتی و بەشێوەیەکی رەسمی (18) حاڵەتی ئەنفلۆنزا تۆمار کرا کە تیایدا (6) کەسیان گیانیان لەدەستداوە دەرکەوت کە هەموویان راستەوخۆ پەیوەندیان بە باڵندەو پەلەوەری مردارەوەبوودا هەبووە. پێویستە بگوترێت کە تێگەیشتنێکی ترسناك سەبارەت بە ئەنفلۆنزای باڵندە لەناو خەڵکدا هەیە، بەوەی کە مەترسی لە هەڵامەتی ئاسایی زیاتر بڕ ناکات.

(10 ـ 15) ساڵی دوایی وێنەی ئەم نەخۆشیە بەشێوەیەکی دی دێتە بەرچاو، چونکە پسپۆڕەکانی بواری نەخۆشی دواڕۆژێکی ترسناکی لێ بەدی دەکەن.

زۆرێك پێیان وایە کە ئەنفلۆنزا تایبەتە بە ئادەمیزاد، چونکە باڵندە ئاوەکیەکان بوونیان دەگەڕێتەوە بۆ زیاد لە (150) ساڵ بەرلەکاتی ئێستاو ئەم ئەنفلۆنزایەش بە درێژایی ئەو ماوەیە بۆتە بەشێکی دانەبڕاو لەژیانی ئەم باڵندانەو کەوای کردووە جۆرە بەرگرییەك پەیدا بکەن زۆر بەدەگمەن تووشی نەخۆشی ئەنفلۆنزا بن. ڤاپرۆسناسەکان پێیان وایە کە ڤایرۆس بە هەڵکەوت دەتەنێتەوە بۆ گیانەوەری شیردەر کە لەناویاندا مرۆڤ تووش دەبێت، کە رووشیدا بە هەموو لایەکدا بڵاودەبێتەوە.

هۆکاری تووشبوونی مرۆڤ بە ئەنفلۆنزای باڵندە دەگەڕێتەوە بۆ هەندێك شیکردنەوەی گەردی ڤایرۆسەکە.

جیاوازی نێوان مرۆڤ و باڵندە پەیوەستە بە چۆنێتی لکانی ڤایرۆسەکە بە خانەکەوە کە لێوەی دەست بە گەشەکردن دەکات. لێرەدا پێوە لکانەکە جیاوازە، بەگشتی وا دەکات ڤایڕۆسی باڵندەکە نەگاتە خانەی مرۆڤ.

یەکێك لە خەسڵەتە دوو روو دیارەکانی ئەم ئەنفلۆنزایە بریتیە لە توانای گۆڕینی رووکار بەشێوازێك کە بەرگریە خانەکانمان نەتوانن ڤایرۆسی نەخۆشیەکە بە ئاسانی بناسنەوە بەم شێوەیە ڤایرۆسەکە خۆی دەخزێنێتە ناو خانەکانی مرۆڤ و لەوێوە دەست دەکات بە گەشەکردن. لە دوو شالاوی دوایی ئەم نەخۆشیەدا لە 1957 و 1968 پسپۆڕانی بواری نەخۆشی بۆیان روون بووەوە کە ڤایڕۆس دەتوانێت لە رێگەیەکی کورتەوە کە (بەراز) ە بگاتە مرۆڤ ئەویش لەرێگەی بوونی دوو جۆر لە (خۆهەڵواسەر) لە خانەکانی بەرازدا، کە دەبێتە رێگە خۆشکەر بۆ بەیەك گەیشتنی هەردوو ڤایرۆسی هەڵامەتی ئاسایی و ئەنفلۆنزای باڵندە لە یەك کاتدا. ئینجا ناردنی گەردی ڤایرۆسی بە پەیوەندی جینەکانی نوێوە بۆ دەرەوە.

لێرەدا بەراز رۆڵێکی تێکەڵکەرانەی گرنگ دەبینێت بۆ نەخۆشی ئەنفلۆنزای باڵندە.

بەڵام ئەوەی کە لە ساڵی 1997 لە هۆنگ کۆنگ بڵاو بووەوە جیاواز و لە جۆرێکی دی بوو چونکە (H5N1) ڤایرۆسە باڵندەیەکی سەربەخۆ بوو کە توانی لە کەناڵێکی تایبەتەوە بگاتە مرۆڤ.

(یۆشیهیرۆ کاواوکا) ی ڤایرۆسناس کە (H5N1) کاریگەرترین و کوشندەترین جۆری ڤایرۆسە تا ئێستا زانرابێت.

(یۆشیهیرۆ کاواوکا) ئێستا سەرقاڵی تاقیکردنەوەی ئەم ڤایرۆسەیە لەسەر مشك و پێی وایە کە گەردێکی ئەم ڤایرۆسە بەسە بۆ لە پەلو پۆ خستنی مشك.

(Johan Haltin) دڵنیایە لەوەی کە ڤایرۆسی ساڵانی 1918 (دەتوانێت نهێنیە ترسناك و کاریگەرەکانی ئەنفلۆنزای باڵندە ئاشکرا بکات ، بە بەراورد لەگەڵ ئەنفلۆنزای ئیسپانی تا ئێستا (H5N1) نەیتوانیە لە مرۆڤێکەوە بگوزارێتەوە بۆ مرۆڤێکی دی.

تیوبە کاربۆنیە نانۆییەکان Nano Carbon Tubes

ئەندازیاری کارەبا: محەمەد سالّح فەرەج دوکانی

شۆڕشە تەکنۆلۆژیا گەورەکانی وەك شۆڕشی پیشەسازی و دیجیتاڵی گەواهدەری ئەو راستیەن کە چۆن داهێنانە نوێیەکان، دەتوانن گۆرانکاریکی بنەڕەتی لە ژیانماندا بەرپا بکەن. تەکنۆلۆژیای نانۆ ئەمرۆ لەجیهاندا وەك تەکنۆلۆژیایەکی سەردەم هەموو بوارە جۆراوجۆرەکانی ژیان دەگرێتەوە، دەچێتە پێکهاتەی هەموو کەرەسە و بەربوومەکانەوە و ئاوێتەی توخمەکانی دیکە دەکرێت لەپێناو دەستەبەرکردنی کالاّ و کەرەسەیەکی پتەو و بەرگەگر کە لەم روانگەیەشەوە ڕەوتی ژیانی مرۆڤایەتی بەرەو ئاسۆیەکی گەش و پڕ لەبەختەوەری دەبات ئەگەر بێت و بەشێوەیەکی گونجاو و لەبار لەپێناو مەرامە باشەکانی مرۆڤایەتی بەکارببرێت.

تەکنۆلۆژیای نانۆ (Nano Technology) بریتیە لەو زانست و تەکنۆلۆژیایەی کە لە پێکهاتەی هەموو ئەو ئەتۆم و گەردیلانە دەکۆڵێتەوە کە لە ئاستی پێوانەی نانۆمەتردان، مامەڵە لەگەڵ هەموو ئەو ماتریاڵە ووردیلانە دەکات کە دووریەکانیان لە نێوان (1–100) نانۆمەتردایە. سەرەتا پێویستە ئەوە بزانین کە یەك نانۆمەتر یەك لەسەر ملیاری مەترێکە (1/1000000000) و ووشەی نانۆیش لە (نانۆس)ی یۆنانیەوە هاتووە کە مانای کورتە بالاّ (قزم) دەگەیەنێت. تیرەی یەك تالّ لەقژی مرۆۋ 80000 نانۆمەترە، واتە یەك نانۆ بریتیە لە یەك لەسەر هەشتا هەزاری ئەستووری قژی مرۆۋ، لە 10000 نانۆمەتریش کەمتر چاوی مرۆۋ دەرکی پیّ ناکات و یەك نانۆ مەتریش دە ئەوەندەی قەبارەی گەردیلەیەکی هایدرۆجینە. پەرەسەندنی خێرا لە ئاستی تەکنۆلۆژیای نانۆدا هەمەلایەنە و کشتگیرە، بنچینەی تەکنۆلۆژیای نانۆش لەوەدا خۆی دەبینێتەوە، تا مامەڵە لەگەڵ شتە زۆر وردەکاندا بکەین و بە ناخی مادەدا بچینە خواریّ، ئەوا دەبینین چەندان خاسیەتی تازە ونوێیان لە خۆدا حەشار داوە بەهەزاران توێژەرەوە و تایبەتمەندانی ئەم بوارە کە ژمارەیان دەگاتە بیست هەزار کەس سەرقاڵی تاقیکردنەوە و ئەزموونی یەك لەدوای یەکن، تا ئێستا چەندان داهێنانیان لەو بوارەدا تۆمار کردووە کە پڕ بایەخترینیان دۆزینەوەی تیوبە کاربۆنیە نانۆییەکانە.(Nano Carbon Tubes)

تیوبە کاربۆنیە نانۆییەکان چین و چۆن پەیدا دەبن و گرنگیان چیە؟

ئەم تیوبە کاربۆنیانە کە لە مادەی گرافیت دروست دەبن و لە گەردەکانی کاربۆندا بەدی دەکرێن لە بارە رووتەختەکانیاندا بە شێوەی تەلەهێڵەکی کولانە مریشك دەردەکەون، واتە لە تۆرێکی شەش لایی پێکهاتوون. بەلاّم لەباری لوولەکیاندا شێوازی بۆری (تیوبی) لوولەکیان وەرگرتووە و تیرەیان لە چەند نانۆمەترێك تێپەڕ ناکات، لە کاتێکدا درێژیان دەگاتە چەندان نانۆمەتر، ئەم تیوبە نانۆییانە لە مادەی کاربۆن (قورقوشم) دروستدەکرێن و لە پلێتی (رووتەختی) گرافیتی تەخت و لوول کراوی لوولەکیدا کە رووبەریان دەگاتەچەند نانۆمەترێك شێوەیان وەرگرتووە و خاوەن چەندان بەکارهێنانی سەیر و سەرسوڕهێنەرن ئەم تیوبانە کاربۆنیانە دوو جۆری سەرەکیان هەیە کە بریتین لە:

1. **تیوبە کاربۆنیە نانۆییە یەك چینەکان:** (SWNT Single-Walled Nano Tubes) ئەم تیوبانە تیرەکەیان 1.2 نانۆمەترە و درێژیان دەگاتە هەزاران نانۆمەتر.
2. تیوبە کاربۆنیە نانۆییە هەمە چینەکان (Multi-Walled Nano Tubes MWNT) ئەم جۆرە تیوبانە تیرەکەیان 25 نانۆمەترە و درێژیان دەگاتە چەندان هەزاران نانۆمەتر، تیوبە نانۆییە هەمە چینەکان لە تیوبە کاربۆنیە یەك چینە بەناوداچووەکان پێکهاتوون. تیوبە کاربۆنیە نانۆییەکان زۆر بەجێهێنانی نایابیان هەیە کە گرینگترینیان وایەری قەبارە بچووك و کیبلّی کارەباییە کە لە تەلەفیزیۆن و شاشە

رووتەختەکانی کۆمپیوتەردا بەکاردێن. توێژەرەوەکانی ئەم بوارە وا پێشبینی دەکەن کە ئەم تیوبانە لەدوارۆژدا وەك پەیژەی هەوایی (فەزایی) (مصعد فضائی) بەکاربێن بۆ گواستنەوەی کەشتیە ئاسمانیەکان، چونکە ئەم تیوبانە دەتوانن وەك پەیژەیەکی هەوایی مصعد) کاربکەن کە سەرێکی کێبڵەکەیان لە وێستگەی سەر زەوی و سەرەکەی دییان لە وێستگەی مانگە دەستکردەکان جێگیر بکرێت کە دووری نێوانیان 35000کم دەبێت و کەشتیەکان بەسەریاندا بخلیسکێن و هاتوو چۆ بکەن لەکاتێکدا کێشی هەندێك لەو کەشتانە لە 10 تەن زیاترە. ئەم تیوبە نانۆییانە سەد جار لە پۆڵا بەهێزترن و شەش ئەوەندەش لەوان کێشیان سوکترە، توانای گەیاندنی گەرمی و کارەبایان ئەوەندە بەرزە کە لە هەموو کانزاکانی دیکە چالاکترن، توانای گەیاندنی کارەبایان لە 10 گێگاهێرتز بەرەو ژوورترە و 500 ئەوەندەی ئەلەمنیوم بەهێزن و توانای گەیاندنیان لەوان زیاترە، ئەم تیوبانە 10000جار لە تاڵە قژی مرۆڤ تەنکترن. هەروەها بۆریە) تیوبە) نانۆییە کاربۆنیەکان بەهۆی بچووکی دوورییەکانیان و پتەوی و خاسیەتە فیزیاییە بەرچاوەکانیان وای لێکردوون ببنە ماتریاڵێکی دەگمەن و نایاب کە پێشبینی چەندان بەکارهێنانیان لێ دەکرێت لە بوارەکانی بەهێزکردنی ئاوێتەکان و پلاستیکە گەیەنەرەکان و ئەلکترۆدی پاتری و شاشە رووتەختەکان و بواری کارای ترانزیستۆر و میمۆریە کارۆمیکانیکیەکاندا. ، لەگەڵ ئەوەدا کە کێشیان **شەش جار لەمادە رەقەکان سوکترە، بەڵام توانای بەرگەگرتنیان و پتەویان سەد ئەوەندەی ئەوانە، توانای گەیاندنی گەرمیان لە ئەڵماس زیاترەو لە بواری کارەباشدا چوستی گەیاندنیان لە مس زۆرترە وخێرایی و توانای تێپەرکردنی تەزوی کارەبایان سەد ئەوەندەی جۆرە کانزاکانی دیکەیە** و لەهەمان کاتیشدا دەتوانن ڕۆڵی نیمچە گەیەنەرەکانی کارەبا ببینن، نمونەشیان ئەو مادانەیە کە پارچە تەنك (Chips) وناسکەکانی ئەلکترۆنیی کۆمپیوتەریان لێ دروستدەکرێت. تیوبە کاربۆنیە نانۆییەکان لوولەکی درێژوتەنکی کاربۆنین و لە گەردیلەی ووردپێکهاتوون کە خاوەن قەبارە و شێوە و خاسیەتی فیزیایی دەگمەنن، ئاڵۆزی تیوبە نانۆیەکان لەوەدایە کە پێکهاتەیەکی بەرفراوانیان هەیە لە خاسیەتی ئەلکترۆنی و تەوژمی گەرمی و ستراکچەریدا. ڕێژەی درێژی بۆ تیرەی تیوبە نانۆییە کان دەگاتە 10000 جار، هێزی پتەویان Gpa_{63}، لەکاتێکدا هێزی پتەوی پۆڵا 1.2 Gpa و چریان 1.4–1.3 گرامە بۆ هەر سانتیمەرسێ جایەك. **نانۆ تیوبەکان 10000 جار لە تیرەی تاڵە قژی مرۆڤ تەنکترن** و دەتوانرێت وایەری قەبارە بچووك) miniscale wires)و ئامێری ئەلکترۆنی جۆراوجۆر (Ultra electronic device)یان لێ دروستبکرێت.

تیمێکی توێژەرەوەکانی نیۆرك ئەوەیان سەلماندووە کە نانۆ تیوبەکان توانای گواستنەوەی نیشانە کارەباییەکانیان بۆ چەندان میلیمەتر هەیە لەروتەختە ئەلکترۆنیەکان بەشێوەیەکی خێراتر لە گەیەنەرە مسەکان، بەڵام نەیان توانیوە خێرایی نیشانەکان بپێون. کۆمەڵە زانایەك لە کۆلیژی ئەندازیاری (هێنری سامۆئیل) لە توێژینەوەکانیاندا گەیشتونەتە ئەو دەرئەنجامەی کە نانۆ تیوبەکان کە لە کاربۆن دروستدەکرێن لە باشێتی و نایابیدا لەو گەیەنەرانە بەکار ترن کە لە مس و ئەلەمنیۆم دروستکراون ئەویش لەبارەی **خێرایی گواستنەوەی نیشانە کارەباییەکان لە پارچە ئەلکترۆنیە تەنکەکاندا کە خێراییان لە 10 گێگا هێرتز بەرەوژورترە.** ئەم تەکنۆلۆژیا نوێیەش مژدەی داهێنانی کۆمپیوتەری زۆر خێرا و پەرەسەندنی تۆرە بێ تەلەکان و سیستەمی تەلەفونی لە خۆگرتووە کە خێرای کارکردنی ئامێرەکان بەرز دەکاتەوە و قەبەیی و قورسی کێشیان کەم دەکاتەوە.

زانا تومیلینی دەڵێت: **نانۆ تیوبەکان مادەیەکن لە هێڵەکانی جاڵجالۆکە (کە بەپتەوترین مادە دادەنرێت لەسەر رووی زەویدا) بەهێزترن و بۆ هەریەکەیەکی کێشانە پەنجا تا سەد جار لە پۆڵا پتەوترن.** ئێستا توێژەرەوەکان خەریکی دروستکردنی لولەکی تیوبی نانۆین لە مادەی پلازما، کە مادەیەکە پاشەرۆی ژەهراوی لە جۆری دووانۆکسیدی کاربۆن کە لەو گازانەیە دەبنە هۆکاری دیاردەی بەرزبونەوەی گەرمی گۆی زەوی بەجێناهێڵێت. ئێستا زاناکان لە هەوڵی ئەوەدان کە تیوبە کاربۆنیە نانۆییەکان وەك سەرچاوەیەکی بەرهەمهێنان وعەمارکردن و پاشەکەوتکردنی وزە بەکاربهێنن. گرافیت و ماتریاڵە خەڵوز یەکان و ریشاڵە کاربۆنیە ئەلکترۆدەکان چەند ساڵێکە لە خانەکانی ستومەنی و پاتری و چەندان جێبەجێکردنی کارۆکیمیایدا بەکاردێن، بەڵام بەکارهێنانی تیوبە نانۆییەکان لەبری ئەوان، ئەوا چوستی و خێرایی خانەکانی ستومەنی بەرز دەکاتەوە بە هۆی بچووکی دووریی و نەرم ونیانی رووتەختەکانیان وخاسیەتە نایابەکانی دیکەیان.

بوارەکانی بەکارهێنانی تیوبە نانۆییەکان:

تیوبە (بۆڕییە) کاربۆنیە نانۆییەکان لە زۆر بواری جیاوازدا بەکاردەهێنرێن وەك:

1. بوارە تیشکاوەرەکان 2. پلاستیکە گەیەنەرەکان
3. عەمارکردنی وزە 4. ئەلکترۆنە گەردیلەیەکان
5. ماتریاڵە گەرمی بەخشەکان 6. ئاوێتە ستراکچەریەکان
7. ریشاڵە کاربۆنی و گرافیتیەکان .... هتد

پێکهاتەی تیۆبە کاربۆنیە نانۆییەکان

به شێوەیەکی گشتی تیوبە کاربۆنیە نانۆییەکان لە دوو جۆری سەرەکی پێکهاتوون کە ئەوانیش تیوبە نانۆییە یەك

چینەکان (Single-walled nano tubes (SWNT و نانۆ تیوبە هەمە چینەکانە Multi-Walled Nano Tubes MWNT). تیوبە نانۆیە یەك چینەکان بەهۆی خاسیەتە نایاب و سەرسوڕهێنەرەکانیانەوە بە پێشەنگ و بێ هاوتا دادەنرێن لە بواری تەکنۆلۆژیای نانۆدا، هەرچەندە دروستکردنیان بە بەراوورد لەگەڵ هەمە چینەکان ئەستەم و ئاڵۆزترە. ئەم تیوبانەش لە گرافیت دروستکراون و لەهەردوو سەرەوەش بە دوو روو پۆش داخراون، تیرەی تیوبەکەش دەگاتە 1.2 نانۆمەتر لە کاتێکدا درێژیان چەندان نانۆمەتر دەبێت.

تیوبە کاربۆنیە نانۆییە یەك چینەکان لە هەمە چینەکان نەرم ونیان ترن، کە دەتوانرێت بپێچرێنەوە و تەخت بکرێن و بکرێنە بازنەی بچووك بچووك و بە دەوری گۆشە تیژەکاندا دابنرێن بێ ئەوەی بدڕێن. ئەم تیوبانە گەیەنەرێکی باشی کارەبان کە دەتوانرێت نیمچە گەیەنەرەکانیان لێ دروست بکرێت، ئەمەش مانای وایە دەتوانرێت تەوژمی کارەبایان تیادا بەرز یان نزم بکرێتەوە بە گۆڕینی توندی بوارە موگناتیسیەکەیان، ئەمەش مژدەپێدەری بەکارهێنانی تیوبە نانۆییە یەك چینەکانە لە دروستکردنی سوڕە کارەباییە زۆر ئاڵۆز و چڕەکانی وەك ترانزیستۆر و توخمە لۆجیکەکاندا Logic Elements ئەوەی جێی ئاماژەیە نرخی بەرهەمهێنانی یەك گرام لە تیوبە نانۆییە یەك چینەکان بری 800 دۆلاری تێدەچێت لە کاتێکدا بەرهەمهێنانی یەك گرام لە تیوبە نانۆییە هەمە چینەکان بڕی 400 دۆلار ی تێدەچێت. بۆرییە تیوبە) نانۆییە یەك چینەکان بە چەندان شێوە هەن، لەوانەش شێوەی لوولپێچی کە تیایدا شەش گۆشەکان بە شێوەی لوولپێچی بۆ سەرەوە وخوارەوە دەجوڵێن، شێوەی خوارەوەبووشیان هەیە کە لە ڕێکخستنێکی تایبەتیدا بە دەوری تیرەی تیوبەکە دەجوڵێن.

تیوبە (بۆرییە) نانۆییە هەمە چینەکان لە تیوبە یەك چووەکاندا دروست دەکرێن. واباوە کە درێژی چینە بەیەکدا ئەوەندەی تیرەکەیانە کە تیوبە نانۆییە هەمە چینەکان سەد دەگاتە نزیکەی 10 نانۆمەتر. سەرەرای ئاسانی دروستکردن و بەرهەمهێنانی بڕێکی زۆرتری تیوبە هەمە چینەکان، بە بەراوورد چینەکاندا، بەڵام پلەی تێگەیشتنمان لێیان کەمترە بە لەگەڵ یەك جۆراوجۆری پێکهاتەیانەوە. تیوبە نانۆییە هۆی زیاتر ئاڵۆزی و Polymers پۆلیمەرەکان هەمە چینەکان دەتوانرێت ئاوێتەی بکرێن (پۆلیمەرەکان گەردیلەی گەورەن و بە بنچینەی پێکهاتەی کەرەسە (توخمە) پلاستیکیەکان دادەنرێن)، دوای لەو مادە پلاستکیانەدا دەکرێت، ئەوەی چەند چاکسازیەك بۆ وایان لێدێت کە ببنە گەیەنەری کارەبایی، ئەمەش ڕووکەشکردنی کارۆستاتیکی بەکەڵکن (چونکە ڕ ووکەشکردنی کارەبای ستاتیکی دەبەستێت)، زیاد کارۆستاتیکی پشت بە ڕووکەش لەوەش نەرم ونیانی بەو بەشانە دەبەخشێت کە کراون، هەر بۆیەش لە ڕووکەشکردنی پارچەکانی ئۆتۆمبیل و دیسکە کۆمپیوتەریەکاندا بەکاردەهێنرێن یەکەی ئیشپێکردنی

تیۆبە نانۆییەکان و خرۆکەکانی باکی: دۆزینەوەی تیوبە نانۆییەکان دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی 1991، کاتێك (سۆمیۆ ئەیجیما) کە لە کۆمپانیای (NEC) ی ژاپۆنی کاری دەکرد، بە ووردبینی ئەلکترۆنی پاشماوەی خۆڵەمێشی کاربۆنی (قورقوشم) کردارێکی پیشەسازی دەپشکنی، لە پرێکدا چەن گەردیلەیەکی کاربۆنی بینی کە شێوەی تیوبیان وەرگرتبوو. تیوبە نانۆییەکانیش بریتین لە لوولەکی گرافیتی تەنك و درێژیان دەگاتە چەندان نانۆ مەتر (مادەی گرافیتیش یکێکە لەو مادە بەناوبانگانەی لە دروستکردنی قەڵەمی قورقوشم و چەوریدا بەکاردێت. گرافیتیش لە چەندان چین لە گەردیلەی کاربۆنی شێوە تۆری شەش لایی (Hexagonal Lattice) پێکهاتوون، کە تیایدا گەردیلەکان لە چەند کۆمەڵە ڕوتەختێکی هاوتەریبدا بە شێوەی پێکهاتەی شەش گۆشەیی و شەش لایی دابەش بوون کە لە تۆرە تەلبەندی کولانە مریشك دەچن، هەرچەندە ئەم تۆرە شێوە موشەبەکە پێکهاتەیەکی زۆر پتەوی هەیە، بەڵام چینە گەردیلەییەکان لە ناو خۆیاندا لە رووی کیمیاییەوە بە یەکدیەوە پەیوەست نین و بەهۆی هێزی ڤاندەر ڤاڵ بەیەکەوە پەیوەستن کە ئەمیش هێزێکی کێشکردنی لاوازە لە نێوان گەرد و گەردیلەکاندا. هەڵخلیسکانی ئەم چینانە بەسەر یەکدیدا، ئەو خاسیەتەی بە گرافیت بەخشیوە و وای لێکردوە کە کاتێك لە پارچە کاغەزێکی دەخشێنیت ئەو هێڵانە دروست بکات. کاتێك ئەو پارچە ڕوتەختە شەش لاییانە بە شێوەی لوولەك لوول دەکرێن و لە سەرەو خوارەوە دوو لا بەرەلاکەی بەیەکدیەوە دەبەسترێن، لە ئاکامدا تیۆبی نانۆیمان دەستدەکەوێت. تیوبی نانۆیی گەردیلەیەکن لە یەکێك لە شێوەکانی کاربۆن کە بە خرۆکەکانی باکی (Bucky Ball) ناسراون و بە ناوی ئەندازیاری ئەمەریکی (باکمنستر فۆلر) وە کە بۆ یەکەم جار پێشبینی کردن ناونراون، ئەم گەردیلەیەش لە شەست گەردی کاربۆن پێکهاتووە کە شێوەیەکی تەنە ئەندازەیی خڕی وەك تۆپی پێیان دروستکردووە. دەتوانرێت تیوبە نانۆییەکان بە برینی پارچە ڕوتەختی پتەوی گرافیت و لول کردنیان لەشێوەی لولەکدا و بەستنەوەی دوو لا کراوەکەی بەیەکترەوە دروست بکرێن و هەردوو سەرە بەرەلاکەشی بە نیو پارچە خرۆکەی (تۆپی) باکی داپۆشرێن، بەم شێوەیە تیوبی نانۆ کاربۆنیمان دەستدەکەوێت. هەروەها دەتوانرێت تیوبە نانۆییەکان بەم سێ

ڕێگەیەی خوارەوە دروستبکرێن: 1. خاڵی کردنەوەی کارەبایی بە هۆی قەوسی کاربۆنیەوە 2. بەهۆی تیشکی لێزەرەوە 3. بەهۆی هەڵماندنی کیمیاییەوە.

شاشە روو تەختەکان و پەیژەی هەوایی: تیوبە کاربۆنیە نانۆییەکان بە گرنگترینی ئەو مادە نوێیانە دادەنرێن لە دوای داهێنانی پلاستیکەوە، کە لەم ساڵانەی دواییدا بوونە جێگەی سەرنج و گرنگی پێدانی زۆرێك لە توێژەرەوە و زانایانی جیهان، کە پێشبینیکەری داهاتوویەکی گەشاوە و زۆر لە بەکارهێنانە سودمەندەکانن. تیوبە نانۆییەکان لە توانایاندایە بە شێوەیەکی بە گوڕتر و چالاکتر ئەلکترۆنەکان دەرپەڕێنن کە بۆ پەرشبونەوەی روناکی لە شاشە رووتەخت و زۆر تەنکەکانی پیشاندان لە کۆمپیوتەر وتەلەفیزیۆندا و هەروەها بۆ بەهێزکردنی روناکی لە کەرەسەکانی دەوروبەریاندا بەکاردەبرێن. پێشبینی ئەوە دەکرێت کە تیوبە نانۆییەکان و پێکهاتەکانیان بۆ خەزنکردنی (عەمارکردنی)(ستومەنی دوارۆژ کە هایدرۆجینە) لە خانەکانی ستومەنیدا بەکاربهێنرێن چونکە هیچ پیسبوونێکی ژینگەییان لێناکەوێتەوە. بە هۆی ئەوەی تیوبە نانۆییەکان هێزێکی گەورەی بەرگەگرتنیان هەیە، ئەوا دەتوانرێت لە زۆر بواری پیشەسازیدا بەکاربهێنرێن، هەر لە بەرهەمهێنانی ئامرازەکانی وەرزشەوە تا دەگاتە ئەساسەکانی ناو ماڵ، لە پیشەسازی بیناسازیەوە بۆ ئامرازەکانی چێشتخانە، لە پیشەسازی ئۆتۆمبیلەوە تا دەگاتە فرۆکە و کەشتیە ئاسمانیەکان، هەروەها دەتوانێت ببێتە هۆی کەمکردنەوەی کێشی گشتی ئامرازەکانی گواستنەوە و کەمتر کردنەوەی بەکارهێنانی ستومەنی. بایەخی تیوبە نانۆییە کاربۆنیەکان لەوەدایە کە پێویستیان بەوە نیە تێکەڵی کەرەسە و توخمی دی بکرێن، بۆ نمونە گەر بمانەوێت کێبڵێکی بەهێز و پتەو دروست بکەین، ئەوا باشترین ڕێگە بۆ دروستکردنی بەکارهێنانی گورزەیەك تیوبی نانۆییە کە لەدرێژیدا بێ هاوتا بن و هیچ توخمێکی دییان تێکەڵ نەکرابێت، ئەم تەکنۆلۆژیایەش زۆر بەجێهێنانی نایابی دەبێت لە بواری بەربوومەکانی رستن و چنینی قوماشدا بۆ بەرهەمهێنانی جل و بەرگێکی ژیرانەی (Smart)وا، کە چاوەدێری پەستانی خوێن و تێکڕایی لێدانی ترپەکانی دڵ بکات. هەروەها زاناکان لە هەوڵی توێژینەوە و دیراسە کردنی توانای ئەم تیوبانەدان بۆ گۆڕینی پێکهاتە کیمیاییە ترسناکەکانی گڵ و ئاوی ژێر زەوی بۆ پێکهاتەی سەلامەت و بێ زیان و هەروەها پاکژکەرەوەی ژینگەی دەوروبەر لە پیس بوون.

چالاکی گەیاندەنی گەرمی تیوبە نانۆییەکان پێشبینی ئەوەی لێدەکرێت کە لە سوڕە تەواوەکانی ساردکردنەوە و دامەزراوە ئاسمانیەکانی وەك پەیژەی هەوایی (Space Elevators)بەکاربهێنرێن. بیرۆکەی پەیژەی هەوایی بریتیە لە جێگیرکردنی شاوڵیانەی سەرێکی کێبڵێکی گەورە کە درێژیەکەی دەگاتە 35000 کیلۆمەتر لە وێستگەکەی سەر زەوی و جێگیرکردنی سەرەکەی دیکەی لای وێستگەی مانگە دەستکردەکان، کە بە هەمان بەرزی لەسەر هێڵی ئیستوایە و جێگیرە سەبارەت بەهەر خاڵێکی سەر زەوی، چونکە لەم ئاستی بەرزیەدا مانگە دەستکردەکان بەدەوری زەویدا دەسوڕێنەوە بەهەمان بری سورانەوەیان بە دەوری خۆیاندا، بەم شێوەیە کێبڵی پەیژە هەواییەکە جێگیر دەبێت. کێبڵی پەیژە هەواییەکە ئەوەندە تەنکە کە تیرەکەی لە چەند هەزار میلیمەترێك و رووبەرەکەی لە 15 سانتیمەتر تێپەڕ ناکات و لەو مادە سەرسوڕهێنەرە سوك وپتەوە پێکهاتووە کە بە (تیوبە نانۆیە کاربۆنیەکان) ناسراوە. ئەم کێبڵانەش وەك پەیژەیەك کەشتیە ئاسمانیەکان (کە سەرنشین و کەرەسە دەگوازنەوە و کێشیان دەگاتە چواردە تەن هەڵدەگرن، کە بەسەریاندا سەرەو ژوور و سەرەو خوار دەخلیسکێن. ئامانج لە دامەزراندنی پەیژە هەواییەکان پاشەکەوت کردنی ستومەنی ئەو رۆکێتانەیە کە بۆ هەڵدانی کەشتیە ئاسمانیەکان بەکاردەهێنرێن، چونکە ئەو مانگە دەستکردانەی بە پەیژەکانەوە پەیوەستن وەك وێستگەیەکی ئاسمانی وان کەلەوێوە دەتوانرێت بەرەو هەسارەکانی دیکە گەشتەکان بەڕێ بخرێن. بەڵام تا ئێستا گەلێك کۆسپ و ئاستەنگی ئەندازەیی ماوە چارەسەر بکرێن.، یەکێك لەوانەش گرانی بری تێچونی ئەم تیوبە نانۆییانەیە. لە بەکارهێنانە سەرسوڕهێنەرەکانی دیکەی تیوبە نانۆییەکان بەکاربردنیانە وەك دەرزی بۆ کوتانی توخمەکانی خانەیەك یان وەرگرتنی سامپڵ لە هەناوی ئەو خانەیە، هەروەها تیوبە نانۆییەکان خاسیەتی بینایی و ئەلکترۆنی و موگناتیسیی سەیریان هەیە کە دەتوانرێت ئەنجامەکانی لە دروستکردنی کۆندێسەری بارگەگری (Condensers) زۆر گەورە بۆ عەمارکردنی وزەی کارەبادا ببینرێتەوە.

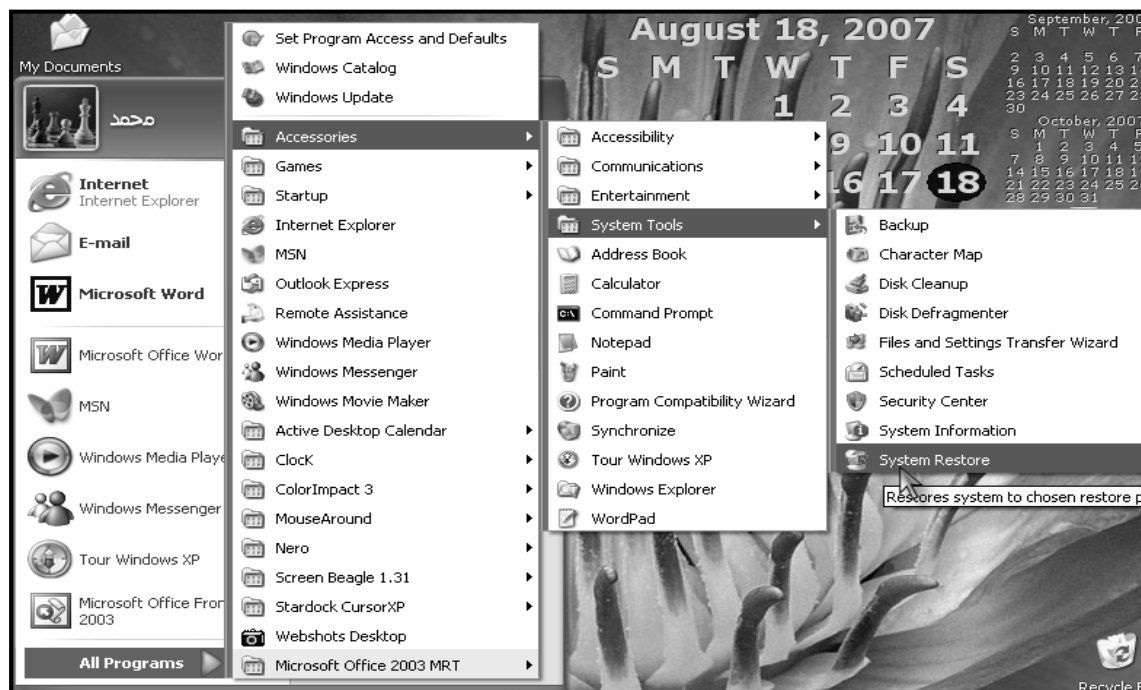
ئەو سەرچاوانەی بۆ نووسینی ئەم بابەتە سوودم لێ وەرگرتوون ئەمانەن:

1- Carbon Nanotubes – History and Development of Carbon Nanotubes (Buckytubes)
2- Carbon Nanotubes Science and Applications3- arbon Nanotubes – Application of Buckytubes in Batteries, Capacitors and Fuel Cells Multiwall carbon nanotubes 5- Wondrous World of Carbon Nanotubes 6- Potential applications of carbon nanotubes

چۆنیەتی چارەسەرکردنی هەندێك
لە کێشەکانی ویندۆ بەشێوەیەکی خێرا
System Restore

محەمەد ئەبوبەکر تۆفیق

زۆر جار کۆمپیوتەرەکەمان تووشی کێشە دەبێت یان زۆر جار فۆلدەرێکمان هەیە لە کۆمپیوتەرەکەمان سڕیومانەتەوە لەناو Recycle Binـل نەماوە یان ویندۆکەمان تووشی کێشەیەك دەبێت بۆ گەرانەوەی کۆمپیوتەرەکەمان بۆ دۆخی جارانی خۆی و چارەسەرکردنێکی خێرا کە دەتوانین لەماوە 5 خولەکدا بگەڕێتەوە دۆخی جارانی ئەوا دەتوانین لەرێگەی System Restore چارەسەری ئەم کێشەیە بکەین بەم شێوەیە

1. start
2. All program
3. Accessories
4. System tols
5. System Restore

پاشان بۆکسێکی دیکەمان نیشان دەدات کلیك لەسەر Next بکە

دواتر بۆکسیکی دیکەمان نیشان دەدات کە وەك خشتەیەك وایە تۆ لێرە ئەو کاتە دیاری دەکەیت کە مەبەستتە واتە رۆژەکانی پیشوو پاشان ئەو رۆژەی کە مەبەستمانە دیاری دەکەین کلیك لە Next دەکەین پاشان Restart بە کۆمپیوترەکە دەکات کلیك لەسەر ok دەکەیت بەم شێوە دەتوانیت کۆمپیوتەرەکەت بگەرێنیتەوە ئەوکاتە کە پێشتر دیاریت کردبوو.

System Restore

Select a Restore Point

Help

The following calendar displays in bold all of the dates that have restore points available. The list displays the restore points that are available for the selected date.

Possible types of restore points are: system checkpoints (scheduled restore points created by your computer), manual restore points (restore points created by you), and installation restore points (automatic restore points created when certain programs are installed).

1. On this calendar, click a bold date.

رجب ١٤٢٨

السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
28	29	30	31	1	2	3
4	5	**6**	7	8	9	10
11	**12**	13	14	15	**16**	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

2. On this list, click a restore point.

شعبان ١٤٢٨ 05

05:07:13 ص Installed Microsoft Office Pr
05:02:55 ص Installed Microsoft Office FrontPa
05:01:13 ص Removed Microsoft Office XP Prof

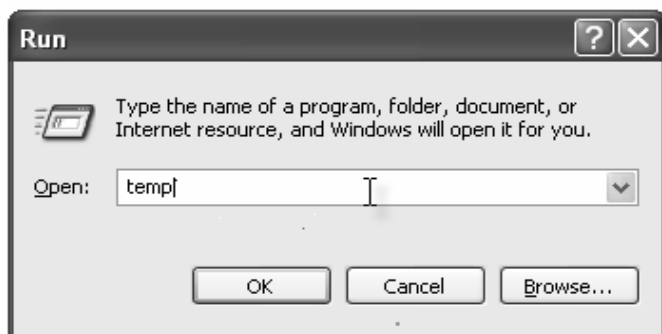
< Back Next > Cancel

هۆكاری خاوبوونەوەی كۆمپیوتەر

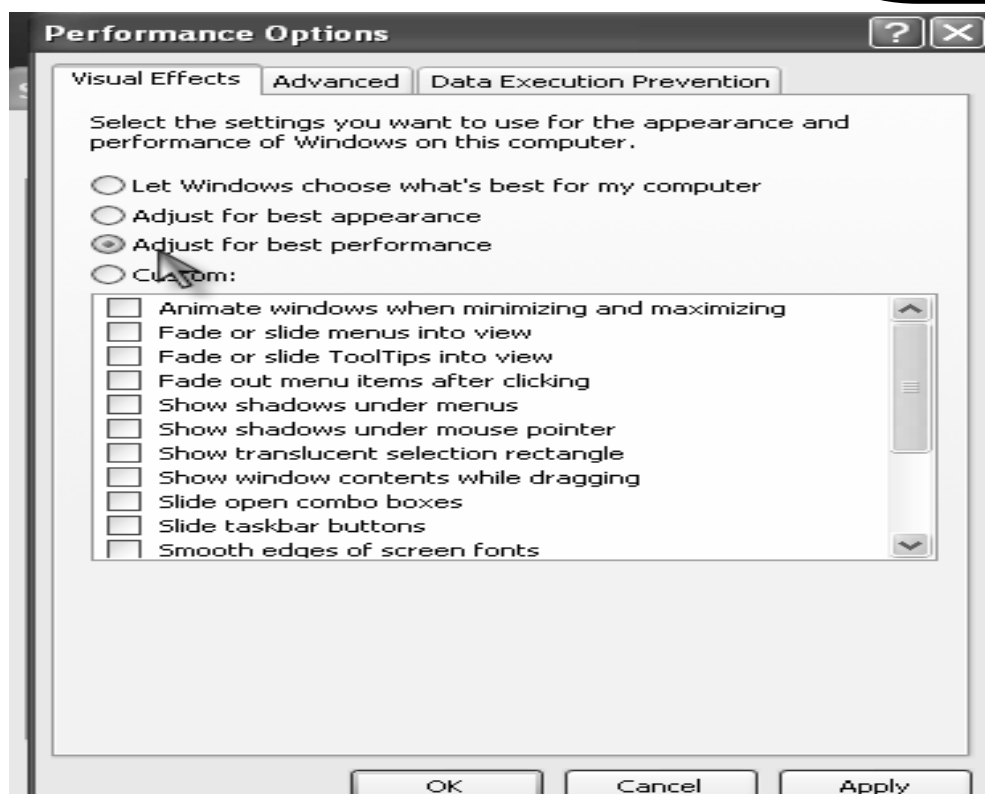
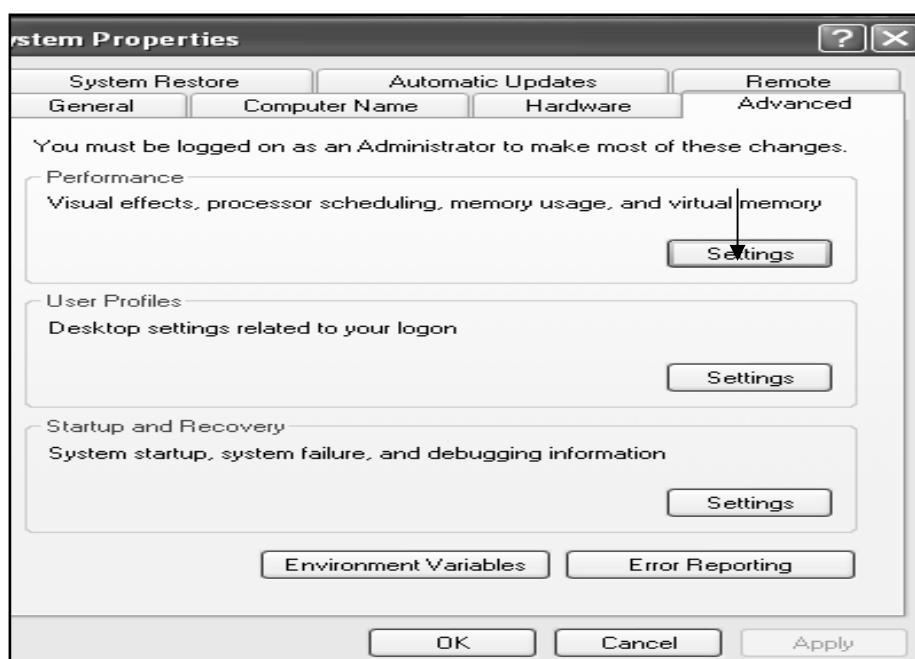
كۆمەڵێك هۆكار هەیە دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی كۆمپیوتەرەكەمان كە ئەمانەی خوارە هەندێك هۆكاری خاوبوونەوەی كۆمپیوتەرەكەمان

1. بوونی فایلی زیادە لەناو كۆمپوتەرەكەمان
2. تووش بوون كۆمپوتەرەكەمان بە ڤایرۆس
3. دابەزینی بەرنامەیەكی زۆر لە ناوكۆمپیوتەرەكەمان كە دەبێتە هۆی قورس بوونی كۆمپیوتەرەكە
4. هەندێك كێشەی Hard war وەك كێشەی لە ram یان mother board

چۆنیتی چارەسەری خاوبوونەوەی كۆمپیوتەر

1. بۆ لابردنی فایلی زیادە بەم شێوەیە فایلە زیادەكان دەسرینەوە
   - start
   - Run

پاشان بۆكسێكمان پیشان دەدات لە ناو بۆشایكەدا دەنووسین temp پاشان كلیك لەسەر ok دەكەین پاشان هەموو فایلە زیادەكان نیشان دەدات هەمووفایلەزیادەكانەوە پیشان دەدات پاشان دەیسرینەوە.

2. سرینەوەی هەموو ئەو بەرنامەی كە پێوستمان نییە
3. دابەزینی ئەو بەرنامانە كە چارەسەری زۆر گرفتی كۆمپیوتەردەكات وەك بەرنامەی window washer
4. رێگایەی دی هەیە كە زۆر گرنگە بۆ خێراكردنی كۆمپیوتەر ئەویش بەم شێوەیە
5. كلیكی لای راست دەكەین لەسەر My computer

پاشان كلیك دەكەین لەسەر Properties بۆكسێكمان بۆ دەكاتەوە وەك لەوێنەكەدا نیشان دراوە كلیك دەكەین لەسەر Advanced بۆكسێكی دیكەمان نیشان دەدات كلیك دەكەیت لە Settings بۆكسیكی دی بۆ دەكاتەوە كلیك دەكەین لەسەر Adjust for best performanceپاشان كلیك دەكەین لەسەر Apply دواتر ok

پاشان

شێوەی ویندۆکە دەگۆڕێت لە شێوەی ویندۆی window Classic style **کۆمپیوتەرەکەت خێراتر دەبێت.**

ڕیشاڵە بینابیەکان

Fiber Optics

جەمال محەمەد ئەمین

هەر کاتێك باس لە سیستمەکانی تەلەفۆن و تەلەفیزیۆن دەکرێت کە لە ڕێگای کێبڵە زەمینیەکان یان تۆڕەکانی ئینتەرنێتەوە کار دەکەن یەکسەر ناوی ڕیشاڵە بیناییەکان دێتە سەر زمان بۆیە جێی خۆیەتی کە تیشکێکی کەم بخەینە سەر ئەو تەکنیکە نوێیە کە ئاسۆیەکی فراوان چاوەڕوانیەتی و بزانین ڕیشاڵە بیناییەکان چین؟

ڕیشاڵە بینابیەکان: بریتین لە ڕیشاڵی درێژ لە شووشە کە بە پلەیەکی زۆر بەرز ڕوون و سافن و بە شێوەی مووی سەری مرۆڤن کە بە شێوەی گورزەیان لێدەکرێت و بە کێبڵی ڕووناکی یان گوریسی ڕووناکی (optical cable) دەناسرێن، ئەگەر لە نزیکەوە سەیری ئەو ڕیشاڵا بکەین ئەوا دەبینین کە پێکدێن لەم بەشانە:

کرۆك core: بریتیە لە ناوکرۆکی ڕیشاڵە شووشەییەکە کە زۆر زۆر پاك و ڕوونە و ڕووناکیەکەی پێدا دەڕوات.

بەرگی شووشەیی cladding: بریتیە لەو بەرگە شووشەییەی کە دەوری کرۆکی داوە و هاوکۆلکەی شکانەوەی جیاوازە لە هاوکۆلکەی شکانەوەی شووشەی کرۆك بۆ ئەوەی بەردەوام ڕووناکیەکە لە ناو کرۆکدا بهێڵێتەوە.

بەرگی پارێزەر Buffer coatng: بەرگێکی پلاستیکیە کە ڕیشاڵەکە دەپارێزێت.

سەدان و بگرە هەزاران لەو ڕیشاڵانە چەپك دەکرێن و گورزەی ڕووناکیان لێدروستدەکرێت کە هەموویان بە بەرگێك دەپارێزرێن کە بە چاکەت دەناسرێت.

جۆرەکانی ڕیشاڵەبینابیەکان: ڕیشاڵە بیناییەکان دەکرێن بە دوو جۆری سەرەکیەوە:

1. ڕیشاڵی بینایی تاك مۆدی single mode fiber لەم جۆرەیاندا تەنها یەك نیشانەی ڕووناکی بەناو هەر

ڕیشاڵێکدا دەڕوات کە بەکار دەهێنرێن لە تۆڕەکانی تەلەفۆن و کێبڵەکانی تەلەفزیۆن، ئەم جۆرەی ڕیشاڵە بیناییەکان بەوە دەناسرێن کە نیوە تیرەی کرۆکەکانیان زۆر پچووکە و دەگاتە 9 مایکرۆن و بە نێویدا تیشکی لەیزەری خوار سور دەڕوات کە دریژی شەپۆلەکەی دەکاتە 1ر3 تا 1ر55 نانۆمەتر.

2. ڕیشاڵی بینایی فرە مۆدی **multi -mode fibers**: لەم جۆرەیاندا ژمارەیەك لە نیشانە ڕووناکیەکان بە یەك ڕیشاڵدا دەبرێن کە ئەوەش وادەکات بەکارهێنانیان بۆ تۆڕەکانی کۆمپیوتەرەکان زۆر باش بن و نیوەتیرەی ئەم جۆرانەیان گەورەترە و دەگاتە 5 ر62 مایکرۆن و بە نێویدا تیشکی خوار سور دەنێررێت.

ڕیشاڵە بیناییەکان چۆن کار دەکەن؟

بۆ ئەوەی تیشکێکی ڕووناکی تێپەڕبکەین بە نێو ڕێڕەوێکی درێژی ڕێکدا دەبێت ڕووناکیەکە ئاراستەی ئەو ڕێڕەوە بکەین ئیتر تیشکەکە خۆی بە هێڵی ڕاست دەڕوات و دەگاتە لەسەرەکەی دیکەی ڕێڕەوەکە، بەلاّم ئەگەر لە ڕێڕەوەکەدا پێچ هەبوو دەبێت ئاوێنە لە پێچەکاندا دانێین تا ڕووناکیەکە ئاراستەی ناو ڕێڕەوەکە بکاتەوە و بە هەمان شێوە ئەگەر لە ڕێڕەوەکەدا پێچی زۆر هەبوو پێویستە بە درێژایی ڕێڕەوەکە ئاوێنە دابنرێت تا بەردەوام ڕووناکیەکە بە ڕێڕەوەکەدا بڕوات، ئەوەش بیرۆکەی کاری ڕیشاڵە بیناییەکانە کە بەردەوام ڕووناکیەکە و بە درێژایی ڕیشاڵەکە دەدرێتەوە بۆ ناو ڕیشاڵەکە بەهۆی ئەو بەرگە شووشەییەی کە دەوری کرۆکی داوە دانەوەکەش تەواوەتی و ناوەکی دەبێت، لەبەر ئەوەی ئەو بەرگە شووشەییە هیچ لە ڕووناکیەکە نامژێت بۆیە نیشانە ڕووناکیەکە بە تەواوی وزەکەیەوە دەگاتە مەودا دوورەکان مەگەر بە هۆی ئەو خلّتانەی کە لە کرۆکدا هەن هەندێك جار کەمێك لە وزەی نیشانە ڕووناکیەکە بمژن. لە ڕاستیدا ئەوەی کە لەسەر بەرگە شووشەییەکی دەوری کرۆکدا ڕوودەدات دیاردەیەکی فیزیاییە بە ناوی ڕووناکیدانەوەی تەواوەتی ناوەکی

Total internal reflection .

دیاردەی ڕووناکیدانەوەی تەواوەتی ناوەکی: دیاردەیەکی گرنگە و بنەمای فیزیایی تەکنیکی گواستنەوەی ڕووناکیە بەهۆی ڕیشاڵە بیناییەکانەوە، وەك پێشتر ئاماژەی بۆ کرا کرۆك و بەرگی شووشەیی دەوری کرۆك دوو بەشی گرنگی ڕیشاڵی بینایین کە هاوکۆلکەی شکانەوەیان جیاوازن و دیاردەکەش لە نێوان ئەو دوو بەشەدا ڕوودەدات، بۆ ڕوونکردنەوەی ئەو دیاردەیە وا دانێ تیشکێکی لەیزەر لە نێو ئاوێکەوە ئاراستەی ڕووی جیاکەرەوەی نێوان ئاو و هەوا دەکرێت کە هاوکۆلکەی شکانەوەی ئاو گەورەترە لە هاوکۆلکەی شکانەوەی هەوا، کاتێك تیشکەکە بە ستوونی دەکەوێتە سەر ڕووەکە ئەوا بێ شکانەوە تێپەڕدەبێت بەلاّم وەك لە وێنەکەدا دیارە کاتێك بە گۆشەیەك دەکەوێتە سەر ڕووەکە ئەوا بەشێکی تیشکەکە تێپەڕ دەبێت پاش شکانەوەی و بەشێکی دیکەی دەگەڕێتەوە بۆ ناو ئاوەکە و تا گۆشەی لێدانەکە گەورەتر بێت توندی تیشکی دەرچوو کەمتر دەبێت تا لە گۆشەیەکی دیاریکراوی لێداندا کە

وەك تاقیکردنەوەیەکی سادە دەتوانی تیشکێکی لەیزەر لە کونێکی پچووکەوە ئاراستەی ئاوێکی دەرچوو بکەیت لەو کونەوە ئەوا دەبینیت کە لەیزەرەکە لەگەڵ ڕێڕەوی ئاوەکەدا دەڕوات چونکە دانەوەی تەواوەتی ناوەکی لە سەر ڕووی جیاکەرەوی نێوان ئاو و هەوا کە هاوکۆلکەی شکانەوەی ئاوەکە گەورەترە لە هەوا ڕوودەدات.

نزیکەی 5ر48 پلەیە تیشکە شکاوەکە تەریب دەبێت بە ڕووی ئاوەکە و بەو گۆشەیەش دەوترێت گۆشەی مۆلەقە خۆ ئەگەر گۆشەی لێدان لەوە زیاتر بوو ئەوا تیشکە شکاوەکە بە تەواوی دەگەڕێتەوە بۆ ناو ئاوەکە و دەرناچێت لە ڕووی ئاوەکەوە و لەم بارەدا ڕووی ژێرەوەی ئاوەکە بە تەواوی وەك ئاوێنەیەکی ڕووتەختی لێدێت کە ئەوەش ڕووناکیدانەوەی تەواوەتی ناوەکیە. بۆ ئەوەی دیاردەی ڕووناکیدانەوەی تەواوەتی ناوەکی ڕووبدات پێویستە دوو مەرج هەبن:

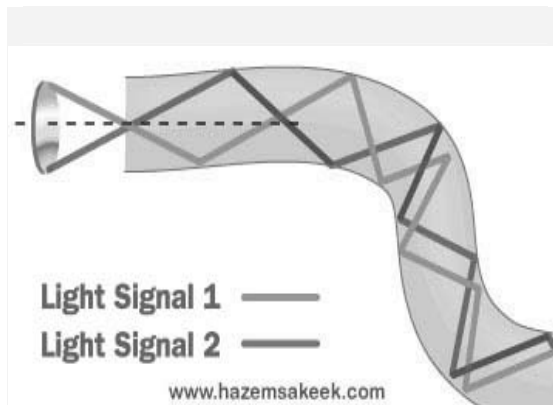
1. ڕووناکیەکە لە ناوەندێکی زۆر چڕی وەك ئاوەوە بڕوات بەرەو ناوەندێکی کەم چڕی وەك هەوا.
2. گۆشەی لێدان گەورەتربێت لە گۆشەی مۆلەقە.

پێکنەرەکانی سیستمی ڕیشاڵە بینابیەکان:

سیستمی ڕیشاڵە بینابیەکان دەکرێت بە سێ بەشی سەرەکیەوە کە ئەمانەن:

1. **نێرەر** transmitter: ئەو بەشە سەرەکیەیە کە نیشانەی ڕووناکی بەرهەم دێنێت و کۆدیشیان دەکات و ئەو بەشە ئەو سەرچاوە ڕووناکیەش یان لەیزەرە و یان دایۆدی ڕووناکیدەرە، بۆ نمونە ئەگەر ویسترا نیشانەیەکی تەلەفزیۆنی یان هەر زانیاریەکی دی بنێرریٚ ئەوا پێویستە ئەو نیشانەیە بگۆڕرێت بە پێ ی ئەو زانیاریەی مەبەستە، گۆرینەکەش یان بە گۆڕانی توندی ڕووناکیەکە دەبێت بە بەرزکردنەوەی یان نزمکردنەوەی کە ئەوەش بە شەپۆلکردنی وێکچوووە analogue modulation ویان بە شێوەی (0،1) دەگۆڕرێت کە ئەوەش digital modulation.

بە هەمان شێوەش ڕووناکی بە نێو ڕیشاڵی بیاییدا دەڕوات هەر ئەوەندە تیشکە لەیزەرەکە چووە نێو کرۆکەوە ئیتر لەوێوە و لە سەر دیوی ناوەوەی بەرگە شووشەییەکەی دەوری کرۆك تیشکەکە دەدرێتەوە بە دانەوەی تەواوەتی ناوەکی چونکە هاوکۆلکەی شکانەوەی ئەو بەرگە گەورەترە لە هاوکۆلکەی شکانەوەی کرۆکەکە.

Light Signal 1
Light Signal 2
www.hazemsakeek.com

2. **ڕیشاڵە بینابیەکان** fiber optic: ئەو بەشەیە کە پێشتر ئاماژەی بۆ کرا کە نیشانە ڕووناکیەکان بۆ مەودای دوور دەگوێزێتەوە.

3. **وەرگر** receiver: نیشانە ڕووناکیەکە وەردەگرێت و کۆدەکەی دەکاتەوە و دەیگۆڕێت بۆ نیشانەی کارەبایی و لەو ئامێرەدا جارێکی دی زانیاریەکە وەردەگیرێتەوە کە لەوانەیە نیشانەی تەلەفزیۆنی یان تەلەفۆنی بێت.

جیاکەرەوەکانی ڕیشاڵە بینابیەکان:

ڕیشاڵە بینابیەکان شۆڕشێکی گەورەیان بەرپاکرد لە بواری گەیاندنەکاندا چونکە ئەو جیاکەراوانەی کە هەیانە وایان کردووە کە زۆر پێش گەیەنەرەکان بکەون و لەو جیاکەرەوانەش:

1. توانایەکی باشیان هەیە بۆ هەڵگرتنی زانیاریەکان کە دەکرێت ژمارەیەکی زۆر لە هێڵی تەلەفۆتی یان کەناڵی تەلەفزیۆنی لەسەر بار بکرێت ئەوەندە بەسە کە بزانین پانی باند لە ڕیشاڵە بینابیەکاندا دەگاتە 50 MHz ئەوە لە کاتێکدا زۆرترین پانی باند کە پەخشی تەلەفزیۆنی پێویستی بێت دەگاتە 6MHz.

2. ڕیشاڵە بینابیەکان قەوارە پچووکن و کەمترین شوێن داگیر دەکەن چونکە نیوەتیرەکانیان زۆر پچووکن بۆ نمونە دەتوانرێت تەلێکی گەیەنەری مس کە تیرەکەی 62ر7 سم بێت بگۆڕدرێتەوە بە ڕیشاڵێکی بینایی کە تیرەکەی لە 00635ر. سم تێپەر نەکات کە ئەوەش گرنگیەکی زۆری هەیە لە ڕاکێشانیدا بە ژێر زەوی.

3. بارستاییەکانیان زۆر کەمە بۆ نمونە دەکرێت تەلێکی مس کە بارستاییەکەی 5ر94 کگم بێت بگۆڕدرێتەوە بە ڕیشاڵی بینایی کە بارستایی لە 6ر3 کگم تێپەڕ نەکات.

4. بەیەکدا نەچوونی نیشانە نێردراوەکان لە ڕێگای ڕیشاڵە بیناییەکانەوە جگە لەوەی کە ئەو نیشانانە ئیتر تەلەفۆنی یان تەلەفزیۆنی بن لەو پەڕی ڕوونی و سافیدان و هیچ کارتێکارێکی دەرەکی کاریان تێناکات کە ئەوەش نهێنی تەواوی ئەو نیشانانە دەپارێزێت ئەوەش گرنگە لە بواری سەربازیدا.

5. ئەو ڕیشاڵە بیناییانە وزەیەکی کەمی کارەبایان پێویستە چونکە کەمی لێ بەفیڕۆ دەڕوات لە کاتی بەکارهێناندا وتوانای گرگرتنیان نیە. ... لەبەر بوونی ئەو سیفەتە باشانە لە ڕیشاڵە بیناییەکاندا بەکارهێنانیان هێجگار زۆرە و دەچنە نێو بوارەکانی گەیاندن و کۆمپیوتەر و بواری پزیشکی دروستکردنی هەستەوەری زۆر بە توانا بۆ پلەکانی گەرمی و پەستان کە بەجێهێنانی زۆریان دەبێت لە گەڕان بە ناوجەرگەی زەویدا.

چۆنیەتی دروستکردنی ڕیشاڵە بینابیەکان: وەك پێشتر باسمانکرد ڕیشاڵە بیناییەکان لە ماددەی شووشەی زۆر ڕوون دروستدەکرێن هەروەك یەکێك لە کۆمپانیاکان ئاماژە

بەو ڕاستیە دەدات و دەڵێت ئەگەر ئۆقیانوسێك لە ڕیشاڵی بینایت هەبوو کە قوڵیەکەی بۆ چەندەها میل درێژدەبووەوە دەبێت لە سەرەوە سەیری بنەوەی بکەیت و بە ڕوونی بیبینیت.

ڕیشاڵە بینایەکانیش بەم شێوەیە دروستدەکرێن:

1. دروستکردنی لولەکێکی شووشەیی یەك چەشنی.
2. ڕاکێشانی ڕیشاڵە بیناییەکان بە نێو ئەو لولەکەدا.
3. تاقیکردنەوەی ڕیشاڵە بیناییەکان.

ئەو شووشەیەی بۆ لولەکە یەك چەشنەکە لە میانەی کرداریکەوە دروستدەکرێت کە بە ناوی

modified chemical vapour deposition

دەناسرێت کە ئۆکسیجین دەبرێت بەسەر گیراوەی کلۆریدی سلیکۆن و کلۆریدی جەرمانیۆم و ئینجا هەڵمە بەرزبووەوەکان دەبرێ بە نێو لولەکێکی کوارتزی کە لە میکسەرێکی تایبەتیدا دانراوە و کاتێك ئەو میکسەرە دەخولێتەوە ئەو مادده زۆر گەرمەی دەوری کواتزەکە پلەی گەرمی کوارتزەکە بەرزدەکاتەوە و ئەوەش دەبێتە هۆی دوو ڕووداو:

1. سلیکۆن و ئۆکسیجین و جەرمانیۆم و ئۆکسیجین یەکدەگرن تا ئۆکسیدەکانیان دروست بکەن.
2. ئۆکسیدەکانی سلیکۆن و جەرمانیۆم لە سەر دیوی ناوەوەی دیواری لولەکە کوارتزیەکە دەنیشن و بە هەردوکیان شووشەی خاوی داواکراو پێدێنن کە دەتوانرێت دەست بگیرێت بەسەر پلەی خاوێنی شووشەکە و سیفەتەکانی دیکەی شووشەکە لە میانەی دەست بەسەردا گرتنی تێکەڵەکە.

ڕیشاڵەکان بە نێو ئەو لولەکە خاوە یەك چەشنیە ڕادەکێشرێت بە دانانی لە نێو ئامێری ڕاکێشاندا لەکاتێکدا شووشە خاوەکە لە نێو فرنێکی کاربۆنی دادەنرێت کە پلەی گەرمیەکەی 900 ر1 تا 200ر 2 پلەی سیلیزیە، بەشی پێشەوەی ڕیشاڵەکە دەست بە توانەوە دەکات و بەهۆی هێزی کێشکردنەوە دادەچۆڕێتە خوارەوە و هەر بە هاتنەخوارەوەی سارد دەبێتەوە شووشەیەکی ڕیشاڵی جەلاتینی دروست دەبێت و بەردەوام دەپێچرێتەوە لە میانەی ڕاکێشانیدا بەهۆی ڕاکێشەرێکەوە و لەهەمان کاتدا بەهۆی مایکرۆمیتەرێکی لەیزەریەوە بەردەوام نیوەتیرەکەی دەپێورێت، ڕیشاڵەکان بە نێو قاڵبەکەدا ڕادەکێشرێن بە تێکرایی 20m/s.

پاش ئەوانەش ڕیشاڵە بیناییەکان دەخرێنە ژێر تاقیکردنەوەوە لە ڕووەکانی هاوکۆلکەی شکانەوە و شێوەی ئەندازەیی و نیوەتیرەی و بەرگەگرتنی بۆ ڕاکێشان و پەرش بوونەوەی ڕووناکی بە نێویدا و توانای گرتنی بۆ زانیاریەکان واتە فراوانیەکەی و بەرگەگرتنی بۆ پلەی گەرمی بەرز و توانای گەیاندنی بۆ ڕووناکی لە ژێر ئاودا.

بەجێهێنانە کرداریەکانی ڕیشاڵە بینایەکان:

هەرچەندە بەکارهێنانی ڕیشاڵە بیناییەکان بۆ گواستنەوەی زانیاری بۆ مەودای دوور کاری گرنگ و یەکەمی ئەو داهێنانەیە بەلاّم ڕیشاڵە بیناییەکان بۆ گواستنەوەی زانیاری بۆ مەودای نزیکیش بەکاردەهێنرێن وەك لە کۆمپیوتەرێکی سەرەکیەوە بۆ کۆمپیوتەر و پرێنتەری دیکە.

جگە لە بواری گەیاندنەکان بەکارهێنانی زۆری دیکەیان هەیە بۆ نمونە لەبەر ئەو سیفەتە باشانەی کە لە ڕیشاڵە بیناییەکاندا هەن بەکار دەهێنرێن لە دروستکردنی کامێرای دیجیتاڵی و وێنەگرتنی پزیشکی و و وێنەگرتنی میکانیکی بۆ پشکنینی لەحیم و پارچە بۆریەکان و دینەمۆکان و بۆریەکانی ئاوەڕۆکان.

هەروەها ڕیشاڵە بیناییەکان وەك هەستەوەر بەکاردەهێنرێن بۆ دیاریکردنی گۆڕان لە پلەکانی گەرمی و فشار و چونکە زۆر سوکن و ووردکاریشن لە کارەکانیدا یەکێك لەو بەکارهێنانانەی بۆ پێوانی فشار ئەوەیە کە دەخرێنە نێو دیواری هەندێك لە فڕۆکەکان یان لاشەی فڕۆکەکان بە گشتی کە فڕۆکەوان ئاگادار دەکاتەوە بە بوونی هەر فشار یان پەستانێك لەسەر فڕۆکەکە.

سەرچاوە: www.hazmsakeek.com

ئاگری کەرت بوونی ناوکی

The fires of nuclear fission

یونس قادر تۆفیق

Figure 7.18
A thyroid image produced with I-131. The yellow and red regions show the area of the thyroid gland in which radioactive iodine has been concentrated.

زۆربەی پلانەکان بانگەشەی ئەوە دەکەن کە پێکهێنەرەکانی سوتەمەنی ناوکی بەکارهاتوو پێش ئەوەی لە قولایی زەویدا لە عەمبارو کۆگەی دەستنیشانکراودا دفن بکرێن بکرێنە ناو سیرامیك یان شوشەوە پاشان لە قووتو یان بەرمیلی کانزایی دا هەڵبگیرێن.

رێگەیەك کە پیٚ ی دەوترێت (Vitrification) بۆ فڕێدانی پاشماوەکانی بواری بەرگری بە پلۆتۆنیۆم – 239 شەوە، پەرەی پێدراوە لەم رێگەیەدا پاشماوەکان لەگەڵ وردە شووشەی هاڕاودا تێکەڵ دەکرێن و لە پلەی (1150) ی سەدیدا شل دەکرێنەوە، پاشان شلەوەبوی پاشماوەکان و شووشەکە دەکرێتە ناو قووتوو بەرمیلی ستیلی ژەنگ نەهێنەوە ئینجا سارد دەکرێتەوە و سەری قەپات دەکرێت بۆ ئەوەی لە شوێنی بەرهەمهاتنیدا هەڵبگیرێت تا ئەو

کاتەی دەگوێزرێتەوە بۆ گەنجینە هەتاهەتاییەکانی ژێر زەوی.

دەبینین زیاتر لە 454 تەنی مەتری پاشماوەی ناوکی ئاست بەرز (HLW) بەم شێوەیە مامەڵەی لەگەڵدا کراوە

بیرلەمە بکەرەوە: بەشی ووزەی ئەمریکی لەم دواییانەدا داوای لە (13) خەبیر کردووە بۆ دیزاینکردنی سیستمێکی نیشانەدانان (وەك نیشانەکانی هاتوچۆی ئۆتۆمبیل) بۆ ئەوەی لەنزیك کۆگەکانی ژێر زەوی پاشماوە ناوکیەکانەوە جێگیر بکرێن لە (New Mexico)، بۆ ئاگادار کردنەوەی نەوەکانی داهاتوو لە بوونی پاشماوەی ناوکی، نیشانەکان پێویستە لانی کەم (10000 ساڵ) بمێننەوە، کە دەکاتە زیاتر لەچوار ئەوەندەی تەمەنی هەرەمەکانی میسر، پەیامی سەر نیشانەکان دەبێت زیرەکانە شوێنە مەترسیدارەکانی نیشانی خەڵکی بدات، خوێنەری بەڕێز، ئەگەر تۆ دیزاینی ئەم نیشانە ئاگادارکەرەوانە بکەیت، دەبێت لەبیرت بێت لە (10000) ساڵی رابردوودا چ گۆڕانێك بەسەر زەویدا هاتووەو لە (10) هەزارەی داهاتووشدا چ گۆڕانێك لەوانەیە رووبدات.

بۆ دامەزراندنی کۆگەی جیۆلۆجی قووڵی (HLW)، حکومەتی فیدراڵی ئەمریکا پێویستە لەگەڵ ئەنجومەنەکانی یاسادانان و خێڵە هیندیەکاندا رێبکەوێت کە مافی خاوەنداریەتی زەویەکانیان دەکەوێتە مەترسیەوە تەنانەت دیاردەیەك کە بە پەتای (نەك لەسەر حسابی تیاچوونی من) (N.I.M.B.Y) ناودەبرێت وای لە ژمارەیەك لە ویلایەتەکانی ئەمریکا کرد تەبەننی وەها یاسایەك بکەن کە رێنەدات بە فرێدانی پاشماوەی ناوکی ئاست بەرز لەناو سنوری ویلایەتەکانیاندا.

(Mescalero Apaches) خێڵێکی هیندیە سورەکانن (لە نیو مەکسیکۆی باشوور) دا، رەنگە لە گرتنە بەری ئەم ئاڕاستەیەدا پێشەنگ بن. لە ساڵی (1995)، خێڵەکە دەنگی دا بە پلانێك بۆ خەزن کردنی پاشماوەی ناوکی ئاست بەرزی بازرگانی لەچەند پارچە زەویەکی دیاری کراودا. زیاتر لە (309 کۆمپانیای سودمەند ڕازی بوون نرخێکی بەرز بدەن لە بەرامبەر هەڵگرتنی تووڵە سووتەمەنیە بەکارهاتوەکان بۆ ماوەیەکی کاتی، بەڵام پلانەکە دژایەتی کرا لە لایەن ئەنجومەنی یاسادانانی ویلایەتی (نیو مەکسیکۆ) و نوێنەرایەتی کۆنگریسەوە، وە تا کاتی چاپکردنی ئەم کتێبەش لە (2002) دا کێشەکە بە چارەسەرنەکراوی مابووەوە.

هەروەها (نیومەکسیکۆی باشووری رۆژهەڵاتیش)شوێنێکە بۆ پرۆژەیەکی ئەزموونی داپڕینی ((پێنج – ساڵە) ی پاشماوەی ناوکی کە تیایدا جێگەیەکی بەردەخوێ یی کە (655) مەترە لەژێر زەویدایە وەك کۆگەیەك بۆ هەڵگرتنی پاشماوەکان تاقیدەکرێنەوە، ئەگەر سەرکەوتنی پرۆژەکە سەلمێنرا، ئەوا شوێنەکە لەوانەیە بۆ هەڵگرتنی پاشماوە (transuranic) ەکان بەکاربهێنرێت (کە ئەو توخمانەن گەردیلە ژمارەکانیان لە یۆرانیۆم زیاترە بەڵام ئاستی تیشکە چالاکیان لەو نزمترە).

بەزۆری، چیای (Yucca) لە هەرێمی (Nevada) ئەو شوێنەیە کە لە لایەن بەشی ووزەی ئەمریکاوە پاڵێوراوە بۆ خەزن کردنی (HLW).

Figure 7.19
A child in Ukraine awaiting a thyroid examination at the Kiev Institute of Endocri

بەڵام هێشتا ئەوە دڵنیا نیە کە کۆگەی چیای (Yucca) دەچێتە قۆناغی بەکارهێنانەوە یان نا. لە ساڵی (1999) دا، (Warner North) جێگری سەرۆکی (DFI)، دۆسیەکەی بەم شێوەیە باس کرد: " زەحمەتترینی ئەو کێشانەی لەگەڵ بەکارهێنانی چیای (Yucca)دایە کێشەی رامیاری یەکەیەتی ". هەڵبژاردنی چیای (Yucca) وەك شوێنێك بۆ ناشتنی (HLW) لەژێر زەویدا زاڵ بوونی دەویست بەسەر کێشەیەکی سیاسی گران و یەکێکی دیکەی تەکنیکی دا.

لە ساڵی (1982)، پرۆژە یاسای (N.W.P.A) داوای کرد کۆگەی جیۆلۆجی سەرەتایی لەکاتێکی دیاریکراودا

دروست بکرێت بۆ ئەوەی (1998) دا پاشماوەی ناوکی ئاست بەرز وەربگرێت.

لە ساڵی (1987) تیشدا، پرۆژە یاسای (N.W.P.A.A) شاخی (Yucca)ی دەستنیشانکرد وەک تاکە شوێنێک کە لیکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت وەک کۆگەیەکی درێژخایەنی ژێر زەوی بۆ پاشماوەی ناوکی ئاست بەرز (HLW) بۆ جێبەجێکردنی داواکانی ئەم پرۆژانە بەشی ووزە (DOE) لەگەڵ سوودمەندەکانی بواری ناوکی دا رێک کەوت بۆ دەستکردن بەوەرگرتنی سوتەمەنی بەکارهاتوو لەساڵی (1998) ە وە تائەم بەرواره، کۆمپانیا سوودمەندەکان زیاتر لە (14بلیۆن) دۆلاریان داوە بۆ خەرجی بەرەوپێشبردنی کۆگەکان.

لەهەمان کاتدا دەستکراوە بە هەڵکەندنی تونێلەکان (427) مەتر لەژێر چیای (یوکا) وە لە (نیڤادا) (وێنەی -24)، بۆ زانینی لەباری ئەو شوێنە بۆکۆگەی درێژ خایان وقوڵی (HLW). بەشی وزەی ئەمریکی (DOE) پێشتر نزیکەی (54 بلیۆن) دۆلاری لەم پرۆژەیەدا بەخەرج داوە. ئەگەر تەواو ببێت، شوێنەکە دەبێتە گەورەترین کۆگەی هەڵگرتنی مادە تیشکدەرەکان لە جیهاندا، بەتوانایی (70000) تەن لە سوتەمەنی بەکارهاتوو (SNF) و (8000) تەن لە پاشماوەی ناوکی ئاست بەرزی سەربازی.

نزیکەی 25 ساڵ پێویست دەبێت تەنها بۆ گوێزانەوەی پاشماوەکان بۆ (نیڤادا) بەخێرایی (20) بار هەڵگر (شاحنە) لەهەر رۆژێکدا.

دیسانەوە کۆنگرێس هاتەوە ناو کێشەکە (کێشەی فرێدانی (HLW) بە پێشنیارکردنی پرۆژە یاسای (N.W.P.A) ی ساڵی (1997)، بەپێی ئەم یاسا نوێ یە دەبێت شوێنێکی کاتی بۆ هەڵگرتنی (40000) تەن سوتەمەنی بەکارهاتوو لەسەر زەوی و لەنزیک جێگە سەرەکییە تەواونەکراوەکەی چیای (یۆکا)، دروست بکرێت. لەمانگی یەکی (2002)ەوە سوتەمەنی بەکارهاتوو لەم شوێنە کاتیەدا خەزن دەکرێت لە دەفری کانزایی و لەجێگەی کۆنکریتی ئامادەکراودا تا ئەو کاتەی کۆگەیەکی هەمیشەیی ئامادەدەبێت.

لەمشت و مڕی ئەو فایلەدا، نوێنەری(نیڤادا)، (Jim Gibbons) گلەیی کرد: "ئەو کەسانەی پشتیوانی ئەم فایلە دەکەن ئەوانەن کە پاشماوەی ناوکی یان لەهەرێمەکانیاندا هەیەو دەیانەوێت بیکەنە دەرەوە. ...".

(نیڤادا) هیچ کارپێکەرێکی ناوکی پیشەسازی نییەو کاربەدەستانی (نیڤادا) ش پێیان وایە رەنگە رەزامەندی بۆ جێگەیەکی هەمیشەیی لە هەرێمەکەیاندا هەرگیز وەرنەگیرێت، بەم شێوەیە ئەم هەرێمە تاکاتێکی نادیار لە نێوان دام و دەزگا کاتیەکاندا گیری خواردووە. ئەو ئەندامانەی کۆنگریس کەنەیاری ئەم فایلەن بە (فایلی چێرنۆبلی گەڕۆک) ناوزەدیان کردووە. ئەوان پەرۆشی ئەوەن کە پاشماوە ناوکیە ئاست بەرزەکان بەرێگەی ئاسنین و جادە خێراکاندا، لە (43) ویلایەتەوە دێن و (805) مەتر رێگە بەناو (50 ملیۆن) ئەمریکی دا دەبڕن پێش ئەوەی بگەنە کۆگە کاتیەکانی شوێنە پێشنیار کراوەکانی (Nevada).

قسەکەری ویلایەتی (Illinois)، (Dennis Hastert) کەیەکێکە لە پشتیوانانی فایلەکە رایگەیاند کە "بەدڵنیاییەوە (15) ساڵی تر تێناپەڕێت پێش ئەوە، حکومەتی فیدراڵی بەدڵسۆزییە بەرپرسیارێتیەکانی بەجێ دەگەیەنێت سەبارەت بە وەرگرتنی سوتەمەنی بەکارهاتوو".

هەڵوێستەکەی سەرسوڕهێنەر نییە، بەتایبەتی ئەگەر بزانی کە ویلایەتی (Illinois) لەهەموو ویلایەتەکانی دیکە زیاتر کارپێکەری ناوکی پیشەسازی هەیە (11دانە).

سەرۆکی پێشوی ئەمریکا (Clinton) بڕیاری دا کە ڤیتۆی ئەو یاساتازەیە بکات ئەگەر بێت و کۆنگرێس دەنگی لەسەر بدات، بەلام پێویستی بە ڤیتۆ نەکرد. لەمانگی شەشی(1998) دا، کۆشکی سپی و ئەنجومەنی پیران نەیانتوانی لەسەر رەشنوسی یاساکە رێبکەون، هەربۆیە کۆنگریس نەیتوانی بڕیاری کۆتایی بدات لەسەر ئەم فایلە ئەم مانۆرە رامیارییە مشتومڕاوییە لەنێوان پارتە گەورەکاندا هەندێجار دیاردەیەکی خۆلێدزینەوە بەرهەم دێنێت کە پێی دەوترێت دیاردەی (نەک لەماوەی کحومڕانی مندا) (N.I.M.T.O).

تێبینی: لەمانگی حەوتی (2002)دا، ئەنجومەنی پیران دوابڕیاری دا لەسەر دامەزراندنی کۆگەی پاشماوەی ناوکی لەچیای (Yucca) دا پرۆژەی ئامادەکردنی شوێنەکەش ساڵی (2010) تەواو دەبێت.

هەندێک لەئەندامانی کۆنگرێس باس لەوە دەکەن کە پێویستە بڕیاردان لەسەر شێوازی هەڵگرتنی (10000) ساڵی دوابخرێت و شێوازی هەڵگرتنی (100) ساڵی بایەخی پێ بدرێت.

شێوازەکانی دیکەی فڕێدانی پاشماوەی ناوکی کەمتر گرەنتی دارن و فڕێدان لەقوڕی نیشتوی قوڵایی دەریاکاندا، لەژێر (3000-5000) مەتر ئاوەوە لێکۆڵینەوەی بۆ کراوە. بەڵام پێشنیارەکانی (دفن کردنی پاشماوە تیشکدەرەکان لەژێر چینەسەهۆڵەکانی جەمسەری باشوور) و (بەرۆکێت هەڵدانیان بۆ بۆشایی ئاسمان) لەبەر هۆکاری زانستی ڕەت کرانەوە. (تەنها شتێك کە دەبێت پێداگری لێ بکرێت ئەوەیە کەرێگەو شێوازەکانی فڕێدان هەرچی یەك بن، پێویستە بۆماوەیەکی ئێجگار دوورودرێژ بەکارایی بمێنێتەوە).

تێبینـــــــی: فڕێدانی پاشماوە ناوکیەکان لە وولاتە تازەپێشکەوتووەکاندا، ڕێگەیەکی گوماناوی سەردەمە کە تێیدا وولاتە بەرهەمهێنەرەکانی وزەی ناوکی پاشماوە تیشکدەرەکانیان دەنێرن بۆ وولاتە تازە گەشەکردووەکان و لەبەرامبەردا پارەیەکی زۆریان دەدەنێ.

پاشماوەی تیشکدەری ئاست نزم (LLW) چی یە؟

هەموو پاشماوە ناوکییەکان لەجۆری ئاست بەرز (HLW) نین، نزیکەی لەسەدا (90) ی قەبارەی هەموو پاشماوەیەکی ناوکی لەجۆری پاشماوەی (ئاست – نزمە).

(Low – Level radioactive waste) کە کورتکراوەکەی (LLW) و پێناسە دەکرێت وەك پاشماوەیەك کەبڕی پیس بونەکەی بەمادەی تیشکدەر زۆر کەمترەلە (HLW) و بەتەواوەتی بێ بەری یە لەسوتەمەنی ناوکی بەکارهاتوو (SNF).

پاشماوەی (LLW) مەودایەکی فراوان لەکەل و پەلەکان دەگرێتەوە. هەندێکیان ئاستی تیشکە چالاکییەکەیان تەواو نزمە، وەك جل و بەرگی تاقیگەو دەست کێش و کەل و پەلەکانی پاککردنەوەی دوای ئەو کردارە پزیشکییانەی کەهاوشێوەتیشکدەرەکانیان تێدا بەکاردەهێنرێت و ئامێری هەست بەدووکەڵکردنی لەکارکەوتووی فڕێدراو. بەڵام جۆرەکەی دیکەی (LLW) ئاستی تیشکدانیان بەرزترە، وەك ئەو پاشماوانەی کەلەهۆکارەکانی شەنوکەو کردنی سوتەمەنی ناوکییەوە پەیدادەبن و ئەوانەی لەکاتی دروستکردنی چارەسەرەپزیشکییە تیشکدەرەکان و کان هەڵکەندن و هۆکارەکانی لێکۆڵینەوە زانستی یەکانەوە پەیدا دەبن. قەبارەی ئەو پاشماوە (LLW) وەی کەلەسەرچاوە سەربازییەکانەوە دێت دووهێندەی قەبارەی ئەو بڕەیە کەلە سەرچاوە پزیشکی و بازرگانیەکانەوە پەیدا دەبێت. خەمڵێنراوە کە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەساڵی (2030) دا چوار ملیۆن و نیو (4.5 ملیۆن) مەتر سێ جا پاشماوەی ناوکی ئاست نزمی دەبێت.

لەبەرئەوەی پاشماوەی ناوکی ئاست نزم (LLW) تیشکە چالاکییەکەی زۆر کەمترە لەپاشماوەی ناوکی ئاست بەرز (HLW)، بەشێوازێکی جیاوازتر فڕێ دەدرێت. بۆنمونە جۆرە دیاریکراوەکانی (LLW) دەکرێنە ناو دەفری کانزایی سەر نراوەوەو لە کەندرو خەنەکی ڕاست دا دەنێژرێن کە (10) مەتر قوڵن.

Figure 7.20
Spent cooling rods from a nuclear power reactor in a cooling chamber.

ناشتنی پاشماوەی ناوکی ئاست نزم (LLW).

پاشماوەی ئاست نزمی سەربازی لەو شوێنە دیاریکراوانەدا فڕێ دەدرێت کە حکومەتی فیدڕاڵی خاوەنیانەو لەلایەن بەشی وزەی ئەمریکی یەوە پارێزگارییان لێ دەکرێت، بەڵام فڕێدانی پاشماوە ئاست نزمە ناسەربازییەکان لەئەستۆی ویلایەتەکان خۆیانە و دەبێت هەرلەو هەرێمانەدا فڕێ بدرێن کەلێی بەرهەم هاتوون.

هەرچەندە پاشماوەی ئاست نزم مەترسیەکانی تەواو کەمترن لە پاشماوەی ئاست بەرز، کەچی پەتای (N.I.M.B.Y) لەگەڵ ئەمیشدا هەیە هەر ناوهێنانێکی پاشماوەی تیشکدەر، تەنانەت ئەگەر ئاست نزمیش بێت، بەسە بۆدروستکردنی بەرەنگارییەکی گەورەی خەڵکی لەدژی فڕێدانی پاشماوەکان لە هەرێمەکانیاندا.

بەگشتی، ئێستا دووشوێنی فڕێدانی پاشماوەی (LLW) ی بازرگانی لەکارکردندان، یەکێکیان لە (Barnwell) لە (Carolina) ی باشوورو ئەوەی دیکەیان لە (Richland) لە (Washington). نزیکەی لەسەدا (70) ی ئەو پاشماوانەی دەنێردرێن بۆ شوێنە دیاریکراوەکانی

کارۆلاینـــای باشـــوور لەویلایەتـــەکانی تـــرەوە دێـــن. شوێنەدیاریکراوەکانی ویلایەتی (واشینگتۆن) یش لەسەدا (30) یەکــەی دی لــەخۆ دەگرێــت بــەلاّم ئــەم بەشــەی پاشماوەکان تـەنها لەژمارەیـەکی سنورداری ویلایەتـەکانی دراوســێی خۆیــەوە دێــن لەگــەڵ هــەردوو ویلایــەتی (Hawaii,Alaska). شـوێنی سـێ یـەم لـە (Clive) لـە ویلایەتی Utah) یە، ئەمیش هەندێك لە پاشماوەی ئاست نزم لەبەشی ووزەو هەندێکی بازرگانیش وەردەگرێت. (35) ســاڵ لەمەوبــەر شــەش شــوێنی (LLW) لــە ئــەمریکادا لـەکاردا بـوون، دووانیـان لـە ساڵەکانی (1970) کانـدا و سێهەم لـە ساڵی (1986) و چوارەمیش لەساڵی (1992) دا، داخران.

لەساڵی (2001) دا، (پـەیمانگای نیشتمانی ئـەمریکی بـۆ زانستەکان) راپۆرتێکی نیگەرانی دەربڕینی خستەبەرچاو، باس لەوە دەکات کە هەوڵەکان بۆ کردنەوەی هەرجێگەیەکی تـازەی بـەخاك سـپاردنی پاشماوەکـان لـەرووی سیاسـیەوە بەبنبەست گەیشتوون، چونکە رەچاوکردنی سەلامەتی لە هـــەڵگرتنی پاشمـــاوە تیـــشکدەرە ئاســـت نزمـــەکانی خەسـتەخانەکان و دامەزراوەناوکیـەکان و تاقیگەکانیـشدا، پێویستیەکە خەڵکی چاوپۆشی لێناکەن.

ئەگەر ناتوانرێت لەناو ووڵاتدا شوێنی پێویست بۆ فرێدانی پاشماوەی (LLW) پەیدا بکرێت، بۆچی نـەیان نێرین بـۆ ووڵاتێکی دی؟ لـە راسـتیدا ئـەمجۆرە گواسـتنەوەیە بـیری لێکراوەتـەوە. بۆنمونــە، لەســاڵی (1997)دا، کۆمپانیــای وزەی تـایوان (TaiPower) دەسـتیکرد بـە گفتوگۆ لەسـەر ناردنی پاشماوەی ناوکی ئاست – نزم بۆ کۆمـاری گـەلی دیمـوکراتی کۆریـا (کۆریـای باکور) بۆ بـەخاك سپاردنی لـە چاڵی کانـە خـــەڵوزە وازلێهێنراوەکانـــدا. هەرچـــەندە حکومـــەتی کۆریـــای بـــاکور زۆر خـــراپ پێویستی بەپارەبوو، لەسەرەتاوە ڕازی بوو قافڵەیـەکی (60000) بـەرمیلی لـەماوەی (2 سـاڵ) دا وەربگرێـت، کەچـی رێکەوتنەکـە لـەوە زیـاتر بـەردەوام نـەبوو. رێکەوتنەکە لەبەرامبـــەر (1150) دۆلار دابـــوو بۆهـــەر بـەرمیلێك کەسـەرجەم دەیکـردە نزیکـەی (226) ملیۆن دۆلاری ئەمریکی.

لەبەرامبەریـــشدا، شـــوێنی پێـــشنیارکراو بـۆ(LLW) لـەناو ئـەمریکادا لەلایـەن لیژنـەی رێکخـستنە ناوکییەکانـەوە (NRC) خـەملێنراوە کەنزیکـەی (8) سـاڵ دەخایەنێت و زیاتر لە (1ملیۆن) دۆلاری تێدەچێت.

توانای ناوکی دەوڵەتانی جیهان:

نزیکەی لەسەدا (17)ی ئەو کارەباییەی لەجیهانـدا بەرهـەم دەهێنرێـت و دواتـر بـەکاردەهێنرێت لـە (440) وێزگـەی بەرهـــەمهێنانی وزەی ناوکیـــەوە دێـــت و ئـــەم ژمارەیـــەش بەهێواشـــی لـــە زیادبوونـدایـــە. ئەگـــەر ئـــەم بـــڕە وزەیـــە بگۆڕدرێتـــەوە بـــەکارەبای (بەرهـــەمهاتوو لـــە ســـوتاندنی سـوتەمەنی ئاسـیاییەوە) ئـەوا تـەواوی بەرهـەمی خـەڵوزی سـالأنەی ولأتێکــی وەك ئــەمریکا یــان یــەکێتی ســۆڤیەتی جارانی پێویست دەبێت. بەمشێوەیە دەردەکەوێت کەپشت بەســتنێکی نێودەوڵــەتی گــرنگ هەیــە بــۆ وزەی نــاوکی هەرچەندە لەچاو خۆیدا کەمیشەی.

دەتوانیت ئەوە ببینیت کەووڵاتـە یـەکگرتووەکانی ئەمریکا زۆر ترین ژمارەی کارپێکەرە ناوکیەکانی هەیەو گەورەترین بەرهەمهێنەری وزەی کارەبایە لەهێزی ناوکییەوە. بـەلأم لـە ســـاڵی (2002) وەوە نزیکـــەی (ســـێ یـــەکێکی) یەکـــە ناوکیــەکانی ئــەمریکا لەســەرو (30ســاڵ تەمەنــەوەن و بەشـــێوەیەکی گـــشتی هـــیچ کارپێکـــەرێکی تـــازە لەدروستکردندا نییە).

(خشتەی -4) توانای ناوکی لەچەند ولأتێکی دیاریکراودا:

سەرچاوە: Worldnuclear association,www.world_nuclear.org.

لەراستیدا، ژمـارەی کارپێکـەرەکان و دەرئـەنجامی گـشتی

ووڵات	کارپێکـــەری نـــــــاوکی لەکاردا	کارپێکـەری نـاوکی تەواونەبوو	وزەی کارەبــا لــە کارپێکــەری ناوکییەوە (بەمێگاوات)MW
بەرازیل	2	هیچ	1855
کەنەدا	14	6	9998
چین	3	8	2167
فەڕەنسا	59	هیچ	63203
ئەڵمانیا	19	هیچ	21141
هەنگاریا	4	هیچ	1755
هندستان	14	2	2548
یابان	53	4	43505
مەکسیك	2	هیچ	1364
روسیا	30	3	20793
کۆریای باشوور	16	4	12970
سوید	11	هیچ	9460
بەریتانیا	33	هیچ	12528
ئەمریکا	103	هیچ	98060

وزەی کارەبا هەمو شتێك نییە ئەوەی کەزیاتر سەرنج ڕاکێشە پێوانەی ڕێژەی سەدی وزەی کارەبایە کەهەر

Figure 7.21
Methods of high-level nuclear waste deposition.
(Source: Disposition of High-Level Wastes and Spent Nuclear Fuel, National Academy Press, 2000.)

ولاتێك لە کەرت بوونی ناوکییەوە بەدەستی دەهێنێت.

ڕێژەی سەدی کارەبای بەرهەمهاتوو لەکارپێکەرە ناوکیەکانەوە لەچەند ولاتێکی دیاریکراودا.

بەرێژەی سەدی بێت، فەرەنسا پێشەنگی جیهانە لەتوانای ناوکی دا. لەساڵی (2001)ەوە، (59) وێزگەی وزەی ناوکی لەکاردایە کەلەسەدا (76)ی کارەبای بەکارهێنراوی خۆی لێیانەوە بەرهەم دەهێنێت. ولاتی سویسراش پشتی زۆری بەوزەی ناوکی بەستووە، لەسەدا (36) ی کارەبای خۆی تەنها بە (5) ڕاکتۆر بەرهەم دەهێنێت.

زۆربەی ئەو ولاتانەی کە زیاتر لە لەسەدا (40) ی کارەبای خۆیان لەوێزگەی ناوکییەوە بەرهەم دەهێنن دەکەونە ئەوروپای خۆرئاواوە، جگە لەهەنگاریاو کۆریای باشوور.

لەچەند ولاتێکی دیکەدا کارپێکەری ناوکی لەژێر کاردایە یان پلان بۆ دروستکردنی دادەڕێژرێت: بۆنمونە کۆریای باکوور، میسر، ئیندۆنیسیا، ئێران.

شایەنی تێبینی یە، هەندێك ولات لەساڵی (2001) ەوە، مەکسیك و پاکستان هەریەکە (2) ڕاکتۆرو ڕۆمانیاش یەکێکی لەکاردایە. هندستان کەمتر لە لە سەدا (4) ی کارەبای خۆی لە (14) کارپێکەرەوە بەرهەم دەهێنێت. چین سیانی کاردەکات و هەشتی لەژێر دروستکردندایەو دوانی دیکەشی لەبەرنامەدایە. مایەی گاڵتەجاڕییە کە زۆربەی یۆرانیۆمی جیهان لە ئەفریقاوە دێت کەچی دانیشتوانی ئەم کیشوەرە وزەی ناوکی بەکارناهێنن.

ژیان لەگەڵ هێزی ناوکی دا: سوود و زیانەکانی لەچی دایە؟

لەباسەکەی پێشووەوە ئەوە دەردەکەوێت کەوولاتانی جیهان بەئاشکرا جیاوازن لەراددەی بەکارهێنانی توانای ناوکی دا بۆ بەرهەمهێنانی کارەبا. بەلام ئەوەی کەزۆر ڕوون نییە هۆکارەکانی ئەم جیاوازبوونەیە. هەندێك لە وولاتان کێشەی دارایی توندیان هەیە کە وایان لێ دەکات گران یان ئەستەم بێت بۆیان بودجەی دروستکردن یان فراوانکردنی هۆکارەکانی بەرهەمهێنانی وزەی ناوکی دابین بکەن. هەندێکی دی لەوولاتان سەرچاوەی پێویستی دابینکردنی کارەبایەکی لەچاوخۆدا هەرزانیان هەیە وەك (هێزی ئاو، سوتەمەنی ژێرزەوی، سەرچاوەکانی دی)، لەبەرئەوە پێویستیەکی کەمیان هەیە بەبەکارهێنانی وزەی ناوکی. هەندێکی دیکەی وولاتانیش بەبیانوی ڕزگاربونێکی زیاتر لە دەست هاوردەکردنی سوتەمەنی دەرهێنراوی ژێر زەوی (fossil fuel)، ڕێگەی بەدەستهێنانی وزەی ناوکی دەگرنەبەر بۆنمونە فەرەنسا، بەئاگاییەوە وزەی ناوکی بەکاردەهێنێت بۆ بەرهەمهێنانی بڕێکی قەبەی وزەی کارەبایی تا بتوانێت کەمتر پشت بەهێنانە ناوەوەی سوتەمەنی ئاسایی ببەستێت. بەلام ولاتێکی وەك سوید کەلەسەدا (39) ی کارەبای خۆی لەکەرتبونی ناوکییەوە بەرهەم دەهێنێت، گەیشتۆتە دەرئەنجامێکی تەواو پێچەوانەی ئەوەی فەرەنسا، لەریفراندۆمێکدا خەڵکی ئەم وولاتە (سوید) داوای ڕاگرتنی بەرهەمهێنانی وزەی ناوکی یان کرد لەساڵی (2010) دا.

بێ گوێ دانە کەمی و زۆری ژمارەی ئەو بەرهەمهێنەرە کارەباییانەی بە وزەی ناوکی کاردەکەن لەهەر ولاتێکدا، سود و زیانەکانی ئەم دیاردەیە دەبێت کێشانەو بەراورد بکرێن، ئەم کارەش زۆر ئاسان نییە هەرچەندە ئێمە هەموو ڕۆژێك بەشێوەیەك لە شێوەکان ئەنجامی دەدەین ئێمە بەزۆری دۆڕاندن یان لەدەست دانی شتێکی ماددی بەزیان دادەنێین، بەلام لەڕاستیدا زیان جۆری زۆرە دەکرێت زیان ئارەزوومەندانە بێت وەك ئەو وەرزشکارەی سواری شەپۆلەکانی دەریا دەبێت، یان نائارەزوو مەندانەبێت وەك ئەو کەسەی هەوای دوکەلاوی جگەرەکێشانی کەسێکی دی

هەڵدەمژێت. هەندێکجار زیانەکان دەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێن، بەڵام هەندێکجار ناتوانرێت. ئەوزیانەی زیانێکی دی راست دەکاتەوە بەسود دادەنرێت وەك ئەو زیانانەی مرۆۋ لەکاتی چارەسەرکردنی نەخۆشی یەکدا دەبێت بیکات (بۆنمونە ئەنجامدانی نەشتەرگەری). گوزەراندنی هەر رۆژێك بەدڵنیاییەوە سوودو زیانی خۆی تێدایە، لەبەرئەوە هەرکارێك کەئەنجامی دەدەین بەشی خۆی زیانی تێدایە، فێربوین کەبەشێوەیەکی تۆماتیکی بڕیار لەسەر ئەو بڕە زیانە بدەین کەدەشێت قبولْ بکرێت. زۆر کەس ڕازی نابێت زەرەرێکی زۆر بکات تەنانەت ئەگەر بۆ بەدەستهێنانی سودێکی گەورەش بێت، وەك چونە ناوبینایەکی ئاگر تێ بەربوو بۆ ڕزگارکردنی منداڵێك لەم لاشەوە زیادبونێکی سەرنج ڕاکێش لەژمارەی ئەو کەسانەدا هەیە کەپێیان وایە نابێت هیچ زیانێك بکەن لەو کارانەدا کەئەنجامی دەدەن یان لەو ناوەندەدا کە تێیدا دەژین، بەڵام لەراستیدا (هیچ زیانێك) شتێکی ئەستەمەو هەرگیز بەدەست نایەت.

لەباسی وزەی ناوکی دا، ئێمە لەسودە کۆمەڵایەتیەکان و زیانەتەکنیکی یەکان دەکۆڵینەوە، بەڵام نابێت ئەوهەڵەیە بکەین کە تەنها ئەو زیانانە لەبەرچاو بگرین کەراستەوخۆ پەیوەندییان بەوزەی ناوکیەوە هەیە. بەڵکو دەبێت ئەو زیانانەش کێشانە بکەین کەلەگەڵ جێگرەوەکەیدا (بەدیلەکەی دا) یە. (بەتایبەتی وێزگەکانی سوتاندنی خەڵوز بۆ بەرهەمهێنانی کارەبا). دەبێت لەبیرت بێت کەلەساڵی (1900) ەوە زیاتر لە (100000) کرێکار تەنها لە کانەکانی دەرهێنانی خەڵوزی بەردینی وولاٌتەیەکگرتوەکانی ئەمریکادا گیانیان لەدەست داوە.

لە هەندێك لێکۆڵینەوە و بەدواداچوونی زانستیەوە دەرکەوتووە کە ئەو زەرەروزیانانەی لەگەڵ بەرهەمهێنانی ووزەدایە بەڕێگەی ناوکی، زۆرکەمترە لەو زەرەرو زیانانەی لە وێزگەکانی سوتاندنی خەڵوزەوە پەیدا دەبێت. بۆنمونە ئەو بەدواداچوونانەی لە کتێبی (Managing the Hazards of Technology) ی (Robert W.Kates) دا نیشان دراون.

دژوارییەکە لەوەدایە کەبڕی ئەو توخمە تیشکە چالاکانەی ڕۆژ لەدوای ڕۆژ لەوێزگەکانی (سوتاندنی خەڵوز بۆ بەرهەمهێنانی کارەبا) وە دەردەچێت زیاترە لەوبڕەی کەلەوێزگە ناوکییەکانەوە دزەدەکات.

لەگەڵ توخمەکانی (کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین و نایترۆجین و گۆگرد) دا، خەڵوز توخمی دیکەی وەك (یۆرانیۆم و سۆریۆم)یشی بەشێوەی خەوش تێدایە.

بەپێی زانیارییەکانی فیزیا زان (W.Alex Gabbard) لە تاقیگەی نیشتمانی (Oak Ridge)، بڕی یۆرانیۆم لە ملیۆنێك بەشی پارچە خەڵوزێکدا زیاترە لە(10) بەش و بڕی سۆریۆمیش لەهەمان پارچەدا زیاترە لە دووئەوەندەی یۆرانیۆمەکە.

(Gabbard) خەملاٌندویەتی کەلەساڵی (1982) دا، وێزگەکانی بەرهەمهێنانی کارەبا لەئەمریکادا سەرجەم (616ملیۆن) تەن خەڵوزیان سوتاندووەو (801) تەن یۆرانیۆم و (1971) تەن سۆریۆم یان لەگەڵ دوکەڵ و خۆڵەمێشدا کردۆتە ژینگەوە. لەراستیدا، بڕی ئەو یۆرانیۆمەی لەلایەن وێزگەکانی سوتاندنی خەڵوزەوە دەردراوە زۆرترە لەو بڕە یۆرانیۆمەی لە وێزگە ناوکییەکاندا بەکارهاتووە. هەر ئەو پێشبینی کرد، کەئەگەر لەساڵی(2040) دا وولاٌتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا (2516 ملیۆن) تەن خەڵوز بسوتێنێت، ئەوا زیاتر لە (145000) تەن یۆرانیۆمی لێوە پەیدا دەبێت کەنزیکەی (1000) تەن لەو بڕە (یۆرانیۆم -235) دەبێت.

هەروەها (وێزگەکانی بەرهەمهێنانی وزە بەسوتاندنی خەڵون) بڕێکی گەورە لە گازی دوانۆکسیدی کاربۆن (CO2) بەرهەم دەهێنێت، کە پاشماوەیەکە بەهۆی سوتاندنی (سوتەمەنی دەرهێنراو لەژێر زەوی یەوە) پەیدا دەبێت و تا ئێستا هیچ تەکنۆلۆژیایەك لەبەردەستدا نیە بۆ چاککردنەوەی زیانە ژینگەیی یەکانی ئەم گازە. ئەمەش بەشێکە لە سیناریۆی (سوود – زیان) ی وزەی ناوکی بەرامبەر سوتەمەنی ئاسایی ژێر زەوی.

وێزگەیەکی (1000) مێگاواتی بەرهەمهێنانی کارەبا بەرێگای سوتاندنی خەڵوز ساڵانە نزیکەی چوار ملیۆن و نیو (4.5) ملیۆن تەن گازی CO2 دەکاتەبەرگەهەواوە، هەروەها هەر ساڵێك سێ ملیۆن و نیو پێ سێ جا خۆڵەمێش و قەبارەیەکی ئێجگار زۆر پاشماوەی رەق کەدەبێت فڕێ بدرێت.

بەڵام لەبەرامبەردا وێزگەیەکی ناوکی (1000مێگاواتی) ساڵانە نزیکەی (70) پێ سێ جا لە پاشماوەی تیشکدەری ئاست بەرز بەرهەم دەهێنێت.

داهاتووی (ووزەی ناوکی) چی دەبێت؟

ئـەم پرسـیارە بـەزۆر شـێوە دەکرێـت گرانترینیـان ئەمەیـە کەلـەم بەشـەدا هاتۆتـە ڕێمـان. وەلاَمەکەشـی بـە نادیـاری ماوەتـەوە لـەنێوان بۆچـونێکی وروژێنــەری وەك ئــەوەی پرۆفیــسۆر (Gregory Choppin) کــەپێی وایــە دەروازەیـەك هەیـە بـۆ دەربـازبوونی وزەی نـاوکی، چـونکە مرۆڤ چارەی دیکەی نییە. وە بۆچونێکی پشتگیری کراوی وەك ئــەوەی (Jeff Johnson) کــەپێی وایــە خــەڵکی بەدابەشبویی دەمێننەوە لەسەر مەسەلەی وزەی ناوکی.

ئـەم پرسـیارە لەسـەر داهـاتووی هێـزی نـاوکی، پەیوەنـدی بەمەسـەلە نێودەوڵەتیـەکانی دیکەشـەوە هەیـە لـەداهاتوودا. لەئێستادا، کۆمەڵگەی جیهان بەچالاکی بەدوای ڕێگەکانی کەمکردنـەوەی (پەنگخواردنـەوەی گازەکـانی دەوری زەوی) دا دەگەڕێت کـەپێی دەوترێـت دیـاردەی (گـرین – هـاوس). هێـزی نـاوکی بەشـێك لـە کێشەکانی ژینگـە کـەم دەکاتـەوە، چونکە گەرمی کەرت بوونی (یۆرانیـۆم –235) هـەڵم بەرهـەم دێنێت و دواتر بەکاردێت بۆ دروستکردنی کارەبا، وێزگـەی وزەی ناوکی گـازی دوانۆکسیدی کاربۆنی لێوە دەرناچێت کە هۆکاری سەرەکی دیاردەی گرینهاوسە.

هـەروەها وێزگـەی نـاوکی وەك ڕێگەیـەك بـۆ کەمکردنـەوەی دیـاردەی (ترشــەباران) وەسـفکراوە چـونکە کـەرت بـوونی نــاوکی هــیچ یــەکێك لــە ترشئۆکـسیدەکانی (گــۆگردو نـایترۆجین) ی لێـوە دەرناچێـت. لـەبیرت بێـت کـە وێزگـەی نـاوکی (Seabrook) کارەبـا بەرهـەم دەهێنێـت بـەتوانای (1160) مێگــاوات (کــە دەکاتــە 1×10^{14}) جــوول لەهــەر ڕۆژێکـدا. بـۆ بەرهــەمهێنانی هــەمان بـڕ لــە وزە وێــستگە کۆنـەکان دەبێـت ڕۆژانـە (10000) تـەن خـەڵوز بـسوتێنن. سوتاندنی ئەم بڕە لە خەڵوز دەتوانێت بە ئاسانی(300) تەن لە گازی دوانۆکسیدی گۆگرد (SO_2) و نزیکـەی (100)تــەنیش لــە گــازی ئۆکــسیدە جیاوەزاکــانی نــایترۆجین (NO_x) بکاتە ژینگەوە.

زیانــەکانی وزەی نــاوکی قبــوڵ بکــەین یــان نــا، کێــشە ژینگەیــەکانی گــەرم بــوونی بەرگــە هــەواو ترشــە بــاران پرسیارگەلێکن کە سەرەڕای لێۆڵینـەوە و مشتومڕی فراوان بە بێ وەلاَمی ماونەتەوە.

تێبینـی: (2) تـەن لـە (یۆرانیـۆم – 235) ی بـێ خـەوش کـە دەکاتە (40– 60) تەن لە سوتەمەنی یۆرانیـۆمی پیتێنـراو، دەتوانێـت بـۆ مـاوەی سـاڵ و نیوێـك وێزگەیـەکی نـاوکی بازرگـانی بـە توانـایی (1000) مێگـاوات کارپێبکـات. بـۆ بەرهـەمهێنانی هـەمان بڕ لـە کارەبا وێزگەیـەکی سـوتاندنی خـەڵوز دەبێـت بـۆ هـەر ڕۆژێکـی ئـەو سـاڵ و نیـوە بـاری (شەمەندەفەرێکی (200) یەکەیی، کە هەر یەکەیەکی (15) تەن بگرێت) خەڵوز بسوتێنێت.

لـە مـانگی (8) ی (1988) دا، کـە گـەرمای هاوینەکـەی لـە ڕادەبــەدەر بــوو، (15) ســیناتۆری ئــەمریکی پــشتگیری فایلێکیــان کــرد ســەبارەت بــە تــەرخانکردنی پــارە بــۆ لێکۆڵینەوەکانی بەرەنگاربوونەوەی هۆکارەکانی زیادبوونی دیاردەی (گرین – هاوس)، بە گەشە پێدانی ئەو سەرچاوە وزانەی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن ناکەنە ژینگەوە لەوانە گەشەپێدانی وێستگەی ناوکی سەلامەتتر و کەم مەسرەفتر و نمونەیی تر لە دیزایندا.

(Alan Crane) قاڵبویـەکی بـواری سیاسـەتی ووزیـە، دەڵێت " شتێك هەیە زۆر گرنگە، هەرچەندە هێشتا بایەخی پێویستی پێنەدراوە ئەو زیانانەی لە گۆڕانی ئاو و هەوای زەوییـەوە پەیـدا دەبـن، گـۆڕانی ماڵکاولکـەر لەبەروبومـە کشتوکاڵیەکانی هەموو جیهاندا دروست دەکەن، سەرەڕای کێشەکانی تر. گۆڕانی لەم شێوەیە دەتوانرێت ببێتە هۆی مردنـی خـەڵکێکی زیـاتر و تێکچونێکی ژینگـەیی گـەورەتر لەوانەی کە بەهۆی کارەساتەکانی کارپێکەرە ناوکیەکانەوە ڕوودەدەن. .....".

کەسانێکی دی پێیان وایە ووزەی ناوکی دەتوانێت تەنها بە ڕادەیەکی کـەم کێشەی گـەرمبوونی ژینگـە نـەهێڵێت و پێـشنیار دەکـەن کـە زۆر کـەمتری تێدەچێت ئەگـەر بێتـو وەبەرهێنان لە بواری زیادکردنی چوستی وزە (energy efficiency) دا بکرێت. (Bill keepin) و (Gregory kats) لـە دامـەزراوەی چیای (Rocky) خەملاَندویانـە کـە ئەوەندە گازی دوانۆکسیدی کاربۆن لە ژینگـەدا زۆر بـووە، بــۆ کەمکردنــەوەی دەردانــی لــەوە زیــاتری گازەکــە بەشـێوەیەکی لەبەرچـاو، لـە ڕێگـەی بـەکارهێنانی وزەی ناوکییەوە، پێویستمان بە تەواوکردنی وێزگەیـەکی نـاوکی تازە دەبێت لەهەر (2) ڕۆژێکی (38) ساڵی داهاتوودا.

ئەنـدامانی سـتافی تاقیگـەی نیـشتمانی (Oak Ridge) ڕایانگەیانـد پـێش ئـەوەی هەرگۆڕینەوەیـەکی یـەکجاری سـوتەمەنی دەرهێنــراوی ژێــر زەوی بــە ووزەی نــاوکی ڕوویدات، چەند تەکنیکێکی تازە دەبێت گەشەی پێبدرێت. لەوانە دووبارە بەکارهێنانەوەی سوتەمەنی لەوێزگە ناوکیە

بازرگانیەکاندا، گرنگی دان بەکارپێکەرە بەرهەمهێنەرەکان بۆ فراوانکردنی ئەو سوتەمەنیە ناوکیەی هەیە، ڕەنگە کۆکردنەوەی یۆرانیۆم لە ئاوی دەریاکانیشەوە کارێکی گونجاو بێت.

(Hans Blix) بەڕێوبەری پێشووی ئاژانسی نێودەوڵەتی وزەی ئەتۆم (IAEA)، لەباسکردنی ڕەهەندە نێودەوڵەتیەکانی کێشەکەدا، تێبینی دا کەوڵاتە تازە گەشەکردوەکان لەوانە نییە بتوانن لە داهاتویەکی نزیکدا وێزگەی ناوکی دروست بکەن، "ئەگەر بۆ سوککردنی کۆڵی قورسی دوانۆکسیدی کاربۆنی سەر شانی کەش، پشت ببەسترێت بە هێزی ناوکی، ئەوا وڵاتە پیشەسازیەکان یەکەم لایەنن کە دەبێت چاویان تێببڕێت بۆ ئەم مەبەستە، چونکە لە ئاستێکدان کە بتوانن ئەم تەکنەلۆژیا پێشکەوتوانە بەکاربهێنن و هەر ئەوانیش گەورەترین دەردەری گازی دوانۆکسیدی کاربۆنن ".

سەردەمی ناوکی یەکەم، هاو مانایە لەگەڵ گەشەسەندنی توانای ناوکی لەئەمریکادا، کە لەسەرەتاکانی (1960) ەکانەوە درێژدەبێتە تاساڵی (1979).

سەردەمی دووەمی ناوکیش لەوانەیە رووبدات. هەندێك لە شارەزایان باوەڕیان وایە سەرهەڵدانەوەی لەم شێوەیە لەڕێگەی گەشەپێدانی کارپێکەری بچوکترو دیزاینی چوست و چالاکترەوە دەبێت، لەمەودای (600) مێگاوات دا، لەجیاتی کارپێکەرە (1000–1200) میگاواتیەکان.

بەپێچەوانەی ئەو هەموو دیزاینە جۆراو جۆرەی کەلە دروستکردنی زۆربەی کارپێکەرەکاندا بەکارهاتووە، ئەم کارپێکەرەتازانە دیزاینێکی نمونەیی و گونجاو بۆ چەند بارەکردنەوەیان دەبێت و تەمەنێکی کارپێکردنی درێژتریشیان دەبێت کە(60) ساڵە لەجیاتی (30) ساڵ. هەروەها سەلامەتترو ئابوری ترن لەبەکارهێناندا.

(James Lake) سەرۆکی رابردووی (کۆمەڵەی ناوکی ئەمریکی) و بەڕێوبەری تاقیگەی وزەی ناوکی لە (DOE) دا، دەڵێت ". ..... (438) کارپێکەری ناوکی لە جیهاندا هەیەو خەڵکی پێیان وایە کە دەبێت لە (20) ساڵی داهاتودا ببنە 4000".

لێژنەی رێکخستنە ناوکیەکان (NRC) بڕوانامەی دایە (3) دیزاینی تازەی کارپێکەرە ناوکیەکان لە (1990) کاندا. بە پێی یاسا تازەکانی (NRC)، کارپێکەرێك ئەگەر دیزاینی تازە لە دروستکردنیدا بەکاربێت تەنها (6) ساڵی پێویستە بۆ تەواوبوونی، لە جیاتی (8 – 10) ساڵ.

بەلاّم سەرەڕای ئەمانە هەمووی، کێشەی بەچارەسەرنەگەیشتوی بێوەییانە فرێدانی پاشماوە تیشکدەرەکان هەر دەمێنێتەوە و ڕەنگە گەورەترین تەگەرەش بێت لەبەردەم بەکارهێنانی وزەی ناوکیدا.

کۆتایی:

زیاتر لە (45) ساڵ تێپەڕبوو بەسەر دروستکردنی یەکەم وێزگەی ناوکی بەرهەمهێنانی وزەی کارەبادا لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا. بەڵێنە بروسکە ئاساکانی کارەبایەکی بێکێشەو بێ سنور لەناوکی گەردیلەکانی یۆرانیۆمەوە دەرکەوت کەهەر خەیاڵ بوون. بەلاّم پێویستیەکانی جیهانی ئێمە بۆ وزەیەکی سەلامەت و هەرزان و بەلێشاو لەمرۆدا زۆر زیاترە لەپێویستی یەکانی ساڵی (1957) بۆ وزە. بۆیە زاناو ئەندازیارەکان بەردەوامن لە پشکنینە ئەتۆمیەکانیاندا.

لێکۆڵینەوەو پشکنینەکان رێبەریمان دەکەن بەرەو کوێ ئەوە دیار نی یە، بەلاّم ئەوە ئاشکراو ڕوونە کە خەڵکی و سیاسەت قسەی یەکلاکەرەوەیان دەبێت لەهەربڕیارێکدا کەلەکۆتاییدا دەدرێت.

سەرچاوە:

وەرگێراوە لەبەشی (7) ی کتێبی (Chemistry in Context) چاپی چوارەم (2004)، لەلاپەڕە 283–323 لەبلاّوکراوەکانی دەزگای Mc.graw.hill.

ئینتەرنێت:

WWW.mhhe.com/acs4

پرسیار و وەڵام لەسەر نەخۆشی شەکرە

سۆزان

ئایا قەڵەوی پەیوەندی بە شەکرەوە چییە؟

پەیوەندییەکی بڕواپێکراو لەنێوان قەڵەوی و نەخۆشی شەکرەی ژمارە (2) دا هەیە کە لە چارەسەرکردندا پشت بە ئینسۆلین نابەستێت، لە رووی پراکتیکیەوە تێبینی دەکرێت زۆربەی ئەو نەخۆشانەی تووشی ئەم جۆرەی نەخۆشی شەکرە بوون کەسانی قەڵەون و بە دەست کێش زۆرییەوە دەناڵێنن. هەروەها تێبینی دەکرێت دابەزینی کێشی لەش لەم نەخۆشانەدا بە تایبەتی لە سەرەتای نەخۆشیەکەدا دەبێتە هۆی دابەزاندنی ئاستی شەکی لە خوێندا بە پلەیەکی زۆر، بەڵکو ونبوونی نیشانەکانی شەکرە بە تەواوەتی و گەڕانەوەی رێژەی شەکر بۆ ئاستی سروشتی خۆی. لەبەر ئەوە رزگاربوون لە قەڵەوی و گەڕانەوە بۆ کێشی سروشتی لەش لە فاکتەرە سەرەکیەکانی چارەسەرکردنن.

هیچ کەسێك وردەکاری ئەو رۆڵە نازانێت کە قەڵەوی لە توشبوون بە شەکرەدا دەیگێڕێت، بەڵام ئێستا ئەوە زانراوە قەڵەوی دەبێتە هۆی لەدەستدانی زۆرێك لە کارایی ئەو ئینسۆلینە سروشتیەی کە ژمارەیەك لە شانەکان دەری دەدەن (واتە دەبێتە هۆی روودانی ئەوەی پێی دەوترێت بەرهەڵستیکردنی کاری ئینسۆلین) لەبەر ئەوە رێژەی ئینسۆلین لە خوێندا بەرز دەبێتەوە، لەبەر ئەوەی کاریگەری ئینسۆلین لەسەر چەوریە خانەکان دەمێنێتەوە (واتە بەرهەڵستی کردنی ئینسۆلین تیادا روونادات) بەمەش لەش زیاتر دەبێت بە چەوری و بەرهەڵستیکردنی کاری ئینسۆلین لەشانەکانی دیکەدا زیاد دەبێت تاکو دەگاتە ئاستی جیاکراوە، بەمەش تێکچوون لە جوڵەی شەکردا روودەدات و نیشانەکانی نەخۆشیەکە دەردەکەون و لەش دەستدەکات بە لە دەستدانی کێشی بەهۆی دەرکەوتنی دژە هۆڕمۆنە دەردراوەکان.

کاریگەری شەکرە چییە بۆ سەر ددانەکان؟

زۆر جار زیادبوونی شەکر لەخوێندا بەهۆی گۆڕانی شانەکانی دەوروبەری رەگی دان و لەدەستدانی توند و تۆڵیان ددان تووشی لەقین دەبێت، بەڵام هەر کە رێژەی شەکرەکە کۆنترۆڵ کرا ددانەکان بۆ باری سروشتی خۆیان دەگەڕێنەوە بەڵام کاتێك بەشێوەیەکی بەردەوام چارەسەرکردن فەرامۆش دەکرێت پووك تێکدەچێت و هەودەکات و جۆرێك لە گیرفانە کێم لە دەوروپشتی دانەکان دروست دەبن، بە هەڵکێشانی ددانەکە کۆتایی دێت لەو

نەخۆشانەدا کە چارەسەرکردن پشتگوێ دەخەن، هەروەها پێویستە نەخۆش تەنیا بە چارەسەرکردنی شەکرەوە پابەند نەبێت بەڵکو زۆر پێویستە بەردەوام بایەخ بە پاك و خاوێنی و دەم و ددان و پووکی بدات و چارەسەری هەر هەوکردنێك بکات تەنانەت ئەگەر زۆر سادەو بچوکیش بوون.

بۆچی هەوکردنی وەك دومەڵ لەو کەسانەدا بە ئاسانی روودەدات کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە؟

هەوکردنی میکرۆبی لە توشبووان بە نەخۆشی شەکرە بە ئاسانی روودەدات ئەویش لەو حاڵەتانەدا کە نەخۆش چارەسەرکردنی خۆشی پشتگوێ دەخات یان لەکاتی بەرزبوونی رێژەی شەکر لە خوێندا بەهۆی کاریگەری کۆئەندامەکانی بەرگری و لاوازی توانایان بۆ بەرگریکردن بە تایبەتی ئەو خانانەی کە میکرۆبەکان هەڵدەلوشن. هەروەها زیادبوونی پەیتی (چڕی) شەکر لە خانەکاندا ئەویش فاکتەرێکی یاریدەدەرە بۆ روونی هەوکردنەکان.

کاریگەری شەکر چییە بۆ سەر گورچیلە؟

کاریگەری نەخۆشی شەکرە بۆ سەر گورچیلە بە گرنگترین ماکەکانی نەخۆشییەکە دادەنرێت چونکە گورچیلەکان لە ئەندامە زیندووە پێویستەکانن بۆ مانەوەی ژیان. ئەم کاریگەرییە وێنەی جیاواز لەخۆ دەگرێت کە لە هەموویان باوتر زیادبوونی توانایەتی بۆ توشبوون بە هەوکردن لە رێڕەوی میزدا هەر لەناوچەی حەوزی گورچیلەوە تا دەگاتە میزەڵدان بەڵام نەخۆشی شەکرە لە هەندێك حاڵەتدا کاریگەرییەکی راستەوخۆی هەیە بۆ سەر خاوێنکردنەوەی خوێن لەناو شانەکانی گورچیلە خۆیدا. ئەم کاریگەرییە سەرەتا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی پرۆتین لە میزدا ئەویش لە ئەنجامی ئەو زیانانەوە کە لە کۆئەندامی خاوێنکردنەوەی خوێندا روودەدات و هەروەها لە دەستدانی توانای رێگەگرتنی دزەکردنی پرۆتین لە خوێنەوە بۆ میز. بە تێپەڕبوونی کاتێکی زۆر ئەم قەبارەی زیانە گەورە دەبێت و دەبێتە هۆی دزە کردنی بڕی زیاتری پرۆتین بۆ ناو میز و روودانی هەڵئاوسان لە شانەکاندا بەهۆی کۆبوونەوەی شلەکان تیایدا (وەك هەڵئاوسانی پێچۆی چاو لە بەیانیاندا و پاشان دەورو پشتی پێیەکان)، ئەم حاڵەتە لە دوای تێپەڕبوونی چەند ساڵێك بە کار وەستانی فەرمانی گورچیلە لە نەخۆشدا کۆتایی دێت و هەروەها رێژەی یوریاو کریاتنین لە خوێندا بەرز دەبنەوە. ئەو کەسانەی بە زۆری تووشی ئەم زیانە دەبن توشبووانن بە نەخۆشی شەکرەی ژمارە (1)، هەروەها لە زۆربەی حاڵەتەکاندا روودانی گۆڕران لە مولولە خوێنەکانی بنکی چاو هاوکات دەبێت لەگەڵ ئەو زیانەی لە گورچیلەکاندا روودەدات.

کاریگەری شەکرە چییە بۆ سەر دووگیانی؟

دوو گیانی دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی ئاستی شەکر بە تایبەتی لە مانگەکانی کۆتایی دووگیانیدا، لە هەندێك حاڵەتیشدا ئاستی شەکر بۆ یەکەم جار لەوانەیە لەژندا لەکاتی دووگیانیدا دەربکەوێت کە (مەرج نییە ئەم حاڵەتە لەیەکەم سکدا رووبدات، بەڵکو لەوانەیە لە سکەکانی داهاتوودا دەربکەوێت). کاریگەی بەرزبوونەوەی شەکریش بۆ سەر کۆرپەلە زۆر

مەترسیدارەو لەانەیە ببێتە هۆی گەورەبوونی قەبارەی کۆرپەلە یان ڕوودانی تێکچوون تیایدا و هەروەها مندالبوونی سروشتی لەم حالەتانەدا ئەستەم دەبێت یان کۆرپەلە لەبار دەچێت.

باشترین چارەسەری نەخۆشی شەکرە چییە لە حالەتی دووگیانیدا؟

پێویستە بەشێوەیەکی وورد و ڕێک و پێک کۆنترۆڵی ڕێژەی شەکر بکرێت لە خوێندا چونکە ئەگەری ڕوودانی تێکچوونی کۆرپەلەو لەبارچوونی کۆرپەلە لە حالەتی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە ئارادایە. بەمەش وا پێویست دەکات ئینسۆلین وەك مەرجی سەرەکی هەموو تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە بەکاربهێنرێت، تەنیا ئەو گروپە بچوکە نەبێت لە تووشبووانی شەکرە کە ئاستی شەکر بە ڕێژەیەکی زۆر کەم بەرزبۆتەوەو لە ڕێگەی سیستمی خۆراکەوە دەکرێت کۆنترۆڵی ڕێژەی شەکر بکرێت. بەدەر لەم گروپە هەموو تووشبووان بە شەکرە لە حالەتی دووگیانیدا پێویستە ئینسۆلین بە دۆزی گونجاو بەکاربێنن بۆ ئەوەی ئاستی شەکر بە نزمی لە ئاستی سروشتیدا بمێنێتەوە، بە درێژایی ماوەی دووگیانی، پێویستە هەموو ئەمانە لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا بەڕێوە بچن.

بۆچی نەشتەرگەری مەترسی دروست دەکات بۆ سەر ژیانی توشبوو بە نەخۆشی شەکرە؟

لە رابردوودا پێش ئەوەی زانیاری تەواو لەسەر نەخۆشی شەکرە ئاشکرا بکرێت، ئەنجامدانی نەشتەرگەری گەورەو بەکارهێنانی مادەی بەنج کە دەبووە هۆی ڕوودانی تێکچوونێك لە کۆئەندامە کیمیایەکانی لەشداو ئەمەش دەبووە هۆی کەڵەکەبوونی ئەسیتۆن و کیتۆنەکان و ڕوودانی لە هۆشخۆچوون. پاشان لە دوای ئەوەی ڕێگەکانی پاراستنی نەخۆش لەم حالەتانە دۆزرایەوە کە بریتی بوو لە پێدانی ئینسۆلین بە نەخۆش لەپێش نەشتەرگەری و لە کاتی نەشتەرگەری و لەدوای تەواوبوونیشی، بە تەواوەتی مەترسی ڕوودانی ئەو حالەتانەی لەکاتی نەشتەرگەریدا تووشی توشبوان بەشەکرە دەبێت، نەمان و کۆتاییان پێهات. تەنانەت نەشتەرگەریە کت و پڕەکانیش کە تووشبوو بە نەخۆشی شەکرە لەوانەیە دوچاری بێت بۆ نمونە ڕووداو کارەساتەکان، دەکرێت بەو پەڕی سەرکەوتنەوەو بەبێ ڕوودانی هیچ ماکێك نەشتەرگەری بۆ نەخۆش ئەنجام بدرێت، بەلام بەو مەرجەی لە پێش و لەکاتی نەشتەرگەرییەکەدا ئامادەباشی تەواو بۆ نەخۆش ئەنجام بدرێت.

ئایا گرنگی راستەقینەی شریتەکانی ئاشکراکردنی شەکرە لە میزدا چییە؟

ئەم شریتانە بە ئاسانترین ڕێگا دادەنرێن بۆ ئاشکراکردنی شەکر، چونکە بەکارهێنانیان زۆر ئاسانە، هەروەها هەرچەندە ڕێگەیەکی هەستیارە، بەلام ئەو ڕێژەیەی ئاشکرای دەکات بەشێوەیەکی نزیکییە، چونکە بە وردی ئاماژە بە ئاستی شەکر لە خوێندا نادات، هەروەها هەڵە

دەکات ئەگەر " بەربەستی شەکر" لە گورچیلەدا سروشتی نەبووە واتە گورچیلە ڕێگە دەدات بە دزە کردنی شەکر بۆ ناو میز کاتێك ڕێژەی شەکر لە خوێندا کەمتر دەبێت لە 180 ملگم، ئەمەش ئەو ئاستەیە کە لە حالەتی سروشتیدا شەکر لێی تێناپەڕێت. ئەم نزمبوونەوە لە کەسانی سروشتی و لەکاتی دووگیانیدا ڕوودەدات، لەبەر ئەوە بوونی شەکر لە خوێندا لەم حالەتانەدا بەهەند وەرناگیرێت.

بەپێچەوانەی ئەمەوە "بەربەستی شەکر" لەهەندێك تووشبووانی شەکرە بەرزدەبێتەوە لە 200ملگم یان زیاتر تێدەپەڕێت، بەم شێوەیە شەکر لەمیزدا نامێنێت یان زۆر کەم دەبێت لەو کاتەدا کەلەخوێندا زۆر بەرزدەبێت.

بەمشێوەیە ئەگەر گۆڕانی "بەربەستی شەکر"مان لەگورچیلەدا بەدوور گرت لەرێگەی بەراوردکردنی ئەنجامی شریتەکانی میز لەگەڵ ئاستی شەکر لەخوێندا لەقۆناغەکانی سەرەتایی چارەسەرکردنداو دڵنیابووین لەهاوجێبونیان لەگەڵ یەکدیدا، ئەوا دەکرێت پشت بەئەنجامی شریتەکانی میز ببەستین بۆئەوەی بیرۆکەی نزیکمان سەبارەت بەحاڵەتی شەکر لەخوێندا پێبدات.

باشترین رێگە چییە بۆدڵنیابوون لەکۆنترۆڵکردنی شەکر؟

پێوانەکردنی شەکر لەخوێندا لەکاتی پێوانەکردندا بەووردی رێژەی شەکر تۆمار دەکات، ئامێرەکانی لەناوماڵدا بۆ وەرگرتنی ئەم پێوانەیە بەکاردێن زۆرئاسانن و لەبەردەستی هەمواندان. ئاسایی رێژەی شەکر لەحاڵەتی رۆژوودا (واتە شەش سەعات بەسەر خواردنی ژەمە خۆراکێکدا تێپەڕی بێت) ئەنجام دەدرێت پاشان لەدوای دوویان سێ سەعات دوای نان خواردن وەردەگیرێتەوە. هەروەها دڵنیابوون بەکۆنترۆڵکردنی شەکر بەشێوەیەکی وردو بەباشی زۆر پێویستە ئەویش لەرێگەی رۆژانە پێوانەکردنی ئاستی شەکر لەکاتی جیاوازدا. هەروەها رێگەیەکی دیکەش هەیە بۆ دڵنیابوون لەکۆنترۆڵکردنی شەکر لەخوێندا بەلایەنی کەمەوە لەپاش ئەوەی مانگێك تێپەڕی بێت، ئەویش لەرێگەی پێوانەکردنی هیمۆگلۆبینی مگلکز واتە یەکگرتوو لەگەڵ گلوکۆزدا.

سیستمی خۆراکی نمونەیی کامەیە بۆتووشبووان بەشەکرە؟

ـ سیستمێکی خۆراکی یەکگرتوو نییە بەسەر هەموو نەخۆشەکانی شەکرەدا جێبەجێ بکرێت، بۆنمونە هەندێك نەخۆش هەن کێشیان زۆرەو پێویستیان بەوەیە کێشیان دابەزێت، نەخۆشی شەکرە هەیە کەلاوازەو تووشی شەکرەی ژمارە (1) بوو، هەروەها منداڵ هەیەو کەسانی بەتەمەنیش هەن کەتووشی شەکرەبوون، هەندێك نەخۆشی شەکرەهەن دووچاری لەکاروەستانی گورچیلەش بوون، بەپێی حاڵەتەکان پێویستە سیستمی خۆراکی لەگەڵ هەریەکەیان بگونجێت و ئەمەش پێویستی بەشارەزاییەکی تەواو هەیە لەلایەن پزیشکەوە.

بەڵام هەندێك رێسای گشتی هەن پێویستە هەموو نەخۆشێکی تووشبوو بەشەکرە پەیڕەوییان بکات:

1. بڕی گەرمۆکەی وەرگیراو لەخواردنەوە بەدرێژایی رۆژ نابێت لە پێویستی راستەقینەی لەش زیاتر بێت، چونکە ئەگەر زیاتر بوو ئەوەلەلەشدا کەڵەکە دەبێت و لەگەڵیدا رێژەی شەکروچەوری زۆر دەبن (گەرمۆکە یەکەی پێوانەی وزەیە کەلەخۆراکەوە دروست دەبێت).

ئاسانترین رێگەش بۆ زانینی هاوسەنگی نێوان پێداویستی لەش و بڕی خۆراك بریتییە لەپارێزگاریکردنی لەش لەکێشێکی گونجاودا کەپزیشك بڕیاری لەسەر دەدات.

2. بڕی ئەو خۆراکەی کەرێگە دەدرێت نەخۆش لەرۆژێکدا بیخوات پێویستە بۆ پێنج ژەم دابەش بکرێت (سێ ژەمی سەرەکی و دووژەمی بچوك لەنێوانیاندا) ئەمەش بۆئەوەی کۆئەندامەکانی رێکخستنی شەکر لەلەشدا توانای وەرگرتنی هەبێت.

3. پێویستە چەندە لەتوانادا بێت لەخواردنی ماددەی شیرینی دووربکەوێتەوە، ئەگەر پێویستیشی کرد دەکرێت جێگرەوەکانی مادەی شیرینی بۆ دروستکردنی تامی شیرینی بەکاربهێنرێت.

4. دابەشکردنی رێژەی گەرمۆکەکان بەم شێوەیە دەبێت: نزیکەی نیوەی بۆ مادده نیشاستەییەکان، سێ بەش بۆ مادە چەورییەکان و نزیکەی 15٪ شی بۆ مادە پرۆتینیەکان.

5. بەکارهێنانی ئەو ماددەخۆراکییانەی بەریشاڵ دەوڵەمەندن بەشێوەیەکی زۆر وەك سەوزەوات و نانی بۆر، چونکە ئەو ریشاڵانەی ئاوهەڵدەمژن یارمەتی ئەوە دەدەن رێگە بگرن لەهەڵمژینی شەکر لەریخۆڵەدا و بەمەش بەرزبوونەوەی لەخوێندا پلە بەپلە دەبێت.

چۆن زیادبوونی کێشی لەش بەهۆی زیادبوونی بڕی خۆراکەوە دەگونجێت لەکاتێکدا تێبینی دەکرێت زیادبوونی رێژەی شەکر زۆرجار کێشی لەشی لەگەڵیدا دادەبەزێت؟

کەمبوونەوەی کێشی لەش لەنیشانەکانی دەرکەوتنی نەخۆشی شەکرەیە لەقۆناغە سەرەتاییەکانی

توشبووندا یان کاتێك ڕێژەی شەکر بەشێوەیەکی زۆر بەرز دەبێتەوە، هۆکاری ئەمەش بۆ لەدەستچوونی کارایی ئینسولین و کەوتنەکاری هۆرمۆنە دژەکان دەگەڕێتەوە کەکاردەکەن بۆتوانەوەی هەندێك شانەو گۆڕینیان بۆ شەکری گلوکۆز. سەرباری ئەوەی کێشی لەش بەهۆی لەدەستچوونی بڕێکی زۆرلەمیز بەهۆی میزکردنی شەکراوییەوە، کەمدەبێتەوە، بە کۆنترۆڵکردنی چارەسەرکردنی شەکرە خێرا کێشی لەش بۆ دۆخی پێشووی دەگەڕێتەوە.

دابەزینی کێشی لەش لەوکەسانەدا کەقەڵەن و تووشی شەکرە بوو بەسوود بۆیان دەشکێتەوە یەکەمجارو لەسەرەتای دەرکەوتنی شەکرەکەدا، چونکە کەمبوونەوەی کێشی لەش توندی دەرکەوتنی نەخۆشیەکە لەم حاڵەتانەدا کەمدەکاتەوە و پێویستە نەخۆش لەدوای ئەوەی دادەبەزێت پەیڕەوی سیستمێکی چارەسەرکردنی گونجاو بکات.

ئایا شەکرە بە گژ و گیا چارەسەر دەکرێت؟

لەدێر زەمانەوە گژ و گیا وەك یەکێك لە چارەسەرەکانی شەکرە بەکارهاتووە، لە راستیدا بەکارهێنانی گژ و گیا لەو کاتەدا تەنیا چارەسەر بووە لەبەر دەستی مرۆڤدا و پەنای بۆ بردووە.

چەندەها جۆری گژو گیا لەسەرجەم کتێبە پزیشکیەکاندا ئاماژەیان پێدراوە – هەروەها تا ئێستاش لە زۆربەی وڵاتانی جیهان هەندێك وەسفەی میللی هەن بۆ بەکارهێنانی گژوگیا لە چارەسەرکردنی شەکرەدا، لەبەر زۆری ئەم گژوگیایانە ئەستەمە هەموویان ریز بەند بکرێن، بۆ نمونە کەلەرم و گەلای توو و ریحانەو جاتەرەو شیح و رەشکەو تۆڵەکەو لۆپاین(ترمس) و ژمارەیەکی زۆر لە گژوگیای کێوی کە ناخورێن.

ئەگەری ئەوە هەیە زۆربەی ئەم گژوگیایانە کاربکەن بۆ دابەزاندنی ڕێژەی شەکر– ئەگەر کاریگەرییان هەبێت – ئەویش بەهۆی ڕێگەگرتن لە هەرسکردن و مژینی شەکر لە ریخۆڵەدا. هەندێکیشیان کاردەکەن لە ڕێگەی لەدەستدانی ئارەزووی نانخواردن لە نەخۆشداو نەخۆش ناچار دەکەن بۆ کەمکردنەوەی خواردن. ئەگەری ئەوەش هەیە هەندێکیان جۆرە توخمێکیان تیادا بێت کە کاریگەریەکی کەمیان هەبێت بۆ دابەزاندنی ڕێژەی شەکر لە خوێندا بەشێوەیەك یان ڕێگەیەك کە تا ئێستا بەپێی پێویست لێکۆڵینەوەی لەسەر نەکراوە.

بەڵام پێویستە لە هەندێك خاڵ دڵنیابین:

1. سەرجەم ئەو گژوگیایانەی بۆئەم مەبەستە بەکاردێن کاریگەرییەکی زۆر کەمیان بۆسەر چارەسەرکردنی نەخۆشی هەیە ئەگەر هەشیان بێت.
2. جێگەی مەترسییە نەخۆش بەتەنیا لەچارەسەرکردندا پشت بەم گژوگیایانە ببەستێت بەتایبەتی لەچارەسەرکردنی شەکرەی ژمارە (1) کەپشت بەوەرگرتنی ئینسولین دەبەستێت، یاخود لەو حاڵەتانەدا کەپلەی پەرەسەندنی نەخۆشیەکە زۆر پێشکەوتووە یان بەرزە.
3. لەباشترین حاڵەتەکانی بەکارهێناندا لەو بارانەدا بەسوودە کەبەحاڵەتی سادەو ئاسان دادەنرێن و چارەسەرکردنیان پشت بەرێکخستنی سیستمی خۆراکی دەبەستێت، ئەویش بەو مەرجەی نانخواردن یان وەرگرتنی حەپ لەرێگەی دەمەوە کۆنترۆڵ بکرێت، هەروەها بەو مەرجەی بەردەوام چاودێری ئاستی شەکر لەخوێندا بکرێت.

سەرچاوە:

السکر اسبابە و مضاعفاتة د. محمد صلاح الدين

چۆن دەتوانم یارمەتی هاورێییەکم بدەم کە پێستی خۆی دەبڕێت و برینداری دەکات؟

پەرچڤەی: روناك عو سمان سەعید

دیسانەوە ئانا پوزەوانەیەکی درێژی لەژێر گۆرەوییەکانییەوە لەپێ کردبوو. بەمۆنیکای هاوڕێی وتبوو. . ئەو لەوە دەترسێت هەتاوی زۆر بەربکەوێت. بەڵام کاتێك ئانا قۆڵی بەرزکردەوە، مۆنیکا چاوی بەچەند تازە برینێك کەوت لەمەچەکیدا. کاتێك کەبینی مۆنیکا سەیری برینەکانی دەکرد، ئانا وتی لەگەڵ دایکیدا شەڕی کردووە.

ئێوە دەزانن کەچەند کەسێك – لە کچ و لە کوڕ – بەمەبەست خۆیان بریندار دەکەن تۆ بڵێی هاوڕێکەی تۆش یەکێك نەبێت لەوانە؟ ئەگەر وابێت پێویستە چی بکەیت؟

هاوڕێیەك بە ئاگاداری ئەم کێشەیە بیت

شتێکی گرانە لەوە تێ بگەیت بۆچی هاوڕێیەکت بەبەکارهێنانی ئامرازی تیژ پێستی خۆی دەبڕێت و بەمەبەست پێستی خۆی بریندار دەکات تاوەکو خوێنی لێ دێت. ئەمە جۆرێکە لە خۆ ئازاردان.

کوڕان زۆر جار پێستی خۆیان دەسوتێنن بە ئاگری سەری جگەرەکانیان، بەچەرخ یان بە شقارتە، بەمەش پێستیان جێ شوێنی روشاندن و بڕینی پێوە دیار نابێت بەڵکو تەنها چەند شوێن سوتاوییەکی بچووك نەبێت.

هەندێك کەس روو لەم کارە دەکەن کاتێك کەهەندێك کێشە یان چەند هەستێکی پڕ لە ئازاریان هەبێت و هیچ رێگە چارەی دیکەیان نەبێت بۆ دەربڕین و حەوانەوەو ئاسوودەیی.

زۆربەی کات، خەڵکی – ئەوانەی خۆیان بریندار دەکەن – باسی ئەو مەسەلەیە ناکەن، ناشیانەوێت کەس بزانێت کە ئەم کارە ئەنجام دەدەن. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك جار بڕوایان بەهاوڕێیەکیان دەبێت یان لەهەندێك جاری دیکەدا هاوڕێیەکیان بە شێوەیەك لە شێوەکان ئەم کارە ئاشکرا دەکات.

لەوانەیە زانینی ئەوەی هاوڕێیەکت کێشەی ئالەم جۆرەی هەیە تووشی نیگەرانیت بکات بەشێوەیەك هەست بەدڵەڕاوکێ و ترسێك بکەیت، لەوانەیە پێت ناخۆش بێت بزانیت هاوڕێیەکت بەم جۆرە ئازاری خۆی دەدات یان لەوانەیە تورە بیت، یان وا هەست بکەیت هاوڕێیەکت شتێکی لێ شاردویتەوە. لەوانەشە نەزانیت چی پێ بڵێیت، یان چی بکەیت بۆ یارمەتی دانی.

زانینی زانیاری زیاتر دەربارەی خۆ برینداركردن و بۆچی کەسانێك روو لەم کارە دەکەن و چۆن دەتوانن

دەست بەرداری بن، ئەوانە هەمووی دەبن بەسەرچاوەیەکی یارمەتی بۆت. بەشداری کردنت بەم زانیارییانە لەگەڵ هاوڕێکەتدا دەبێتەهۆی گەیشتن بە ڕێگەیەک کەوا لەو هاوڕێیەت دەکات هەنگاوی یەکەم بنێت بەرەو چارەسەرکردنی ئەو گرفتە.

چەند ڕێگەیەک بۆ یارمەتیدان:

زانینی ئەوەی کە ئەو هاوڕێیەت بۆچی وا لەخۆی دەکات – یارمەتیت دەدات بۆئەوەی ببیتە پاڵپشتێك بۆی، بەڵام تۆ دەتوانیت بەتەواوی چی بکەیت بۆ یارمەتیدانی هاوڕێکەت بۆئەوەی واز لەم کارە بهێنێت؟

یەکەم شت ئەوەیە دەبێت تۆ ئاستی توانای خۆت لەبەرچاو بێت، چونکە لەگەڵ هەموو خوورەوشتێکی زیانبەخشدا هەروەکو خواردنەوە یان خواردنی ماددە بێ هۆش کەرەکان (ئەو شتانەی کەباری جەستە و مێشك تێك دەدەن)، هەندێك لەو کەسانە لەوانەیە ئامادە نەبێت بۆ ئاشکراکردنی کێشەکەیی و وازهێنانی لەو کارە. لەبەرئەوە زۆر لەخۆت مەکە – لەوانەیە کێشەی هاوڕێکەت درێژخایەن بێت بەجۆرێك پێویستی بە یارمەتی کەسانی دەروون ناس و شارەزا هەبێت. دەروونناسەکان کەتایبەتمەندن بە چارەسەرکردنی گەنجە تازە پێگەیشتووەکان شارەزاییەکی باشیان پەیداکردووە لەم بوارەدا ئەویش لەڕێگەی کارکردن لەبواری چارەسەرکردنی ئەم جۆرە نەخۆشانەی کە خۆیان ئازاردەدەن لەڕێگەی برینداركردنی خۆیانەوە یان ئەوانەی چەند کێشەیەکی دەرونیان هەیە.

لێرەدا چەند شتێك هەیە تۆ دەتوانیت بیکەیت بۆ یارمەتیدانی ئەو هاوڕێیەت کە خۆی بریندارەدەکات.

باسی بکە – تۆ پرسیارت لە هاوڕێیەکەت کردووە دەربارەی ئەو برینداری و رووشانەو لەوانەیە ئەو بابەتەکەی گۆڕیبێت. جارێکی دی هەوڵبدەرەوە، وا لەهاوڕێیەکەت بگەیەنە کە تۆ لۆمەی ناکەیت بەڵکو تەنها دەتەوێت یارمەتی بدەیت ئەگەر لەتواناتدا بێت، ئەگەر هاوڕێکەت تا ئێستاش هەر نەیەوێت باسی ئەوە بکات تەنها رابگەیەنە تۆ ئامادەیت هەر کاتێك بیەوێت باس لەسەر ئەو مەسەلەیە بکەیت، هەندێجار شتێکی باشە کە هاوڕێکەت بزانێت گرنگی بەو مەسەلەیە دەدەیت، لەگەڵ ئەوەشدا، هەرچەندە هەرچی لەتواناتدا هەبێت دەیکەیت، بەڵام لەوانەیە هێشتا هاوڕێکەت هەر نەیەوێت قسە بکات.

بەیەکێك بڵێ – ئەگەر هاوڕێکەت داوای لێ کردیت ئەو باسە بەنهێنی بهێڵیتەوە، پێی بڵێ دڵنیا نیت لەوەی دەتوانیت لەبەرئەوەی تۆ گرنگی بەو دەدەیت. پێی بڵێ کەوا تۆ شایستەی باشتریت، دواتر بەکەسێکی ژیرو پێ گەیشتوو بڵێ هەروەك (دایك و باوك، دەروونناس و لێکۆڵەرەوە کۆمەڵایەتیەکانی ناو قوتابخانەکان، مامۆستایەك یان ڕاهێنەرێك کە لەهاوڕێکەتەوە نزیك بێت) وەرگرتنی چارەسەر لەوانە یارمەتی هاوڕێکەت بدات بۆ زاڵ بوون بەسەر ئەم کێشەیەدا. لەوانەیە هاوڕێکەت بۆ یەکەمجار تووڕە بێت لێت، بەڵام لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە (90٪) ی ئەو کەسانە لەماوەی ساڵێکدا دەتوانن واز لەم کارە بهێنن، ئەگەر چارەسەر دەست پێ بکەن.

خۆشەویسترین هاوڕێم پێستی خۆی دەبڕێت و خۆی بریندار دەکات. من و هاوڕێیەکی دیکەم هەوڵماندا بۆ ئەوەی وای لێ بکەین واز لەو کارە بهێنێت، بەڵام هەرچییەکمان وت بێ سوود بوو، شتێکی بێزارکەرە بۆ ئێمە ببینین چی بەخۆی دەکات، من دەزانم ئەو کەسێکە خاوەنی هەستێکی قووڵە، ئەو پێستی خۆی دەشێوێنێت و چەند پەڵەیەکی هەمیشەیی، بۆئەوەی ئازاری ناخی خۆی دەربخات، بەڵام ئەو برینەکەی لەتەنها پێستەکەی قوڵترە، ئەو نازانێت بەمە ئازاری ئێمە دەدات. لەبەرئەوە بڕیارماندراوە بە لێکۆڵەرەوەی کۆمەڵایەتی قوتابخانەکەیان بڵێین، چونکە ئێمە خۆمان ناتوانین هیچ بەرامبەر بەم کێشەیە بکەین.

شیرا، 15

یارمەتی هاوڕێکەت بدە بۆ دۆزینەوەی سەرچاوەیەك – یارمەتی هاوڕێکەت بدە بۆ دۆزینەوەی یەکێك بۆ قسەکردن لەگەڵیداو بۆ وەرگرتنی چارەسەر. ئەمە بێجگە لەوەی کەچەند کتێبێکی باش و ماڵپەڕێکی گرنگ هەن بۆ ئەو هەرزەکارانەی کە زیان بەخۆیان دەگەیەنن، لەگەڵ ئەوەشدا ئاگادار بە، هەرچەندە هەندێك لەو ماڵپەڕانە پێشنیاری بەکەڵك دەخەنە روو بۆ رووبەرووبوونەوەی ئەم دیاردەیە، بەڵام ئەو چیرۆك و وێنانەی خەڵکی دەینێرن بۆیان لەوانەیە ببێتەهۆی زیادکردن و دروستکردنی ئارەزوو لەلایەن ئەو کەسانەی

سەردانی ماڵپەڕەکە دەکەن، هەندێك ماڵپەڕ دەبنەهۆی دروستکردنی هەوڵی یارمەتیدان کە لەوانەیە جۆری یارمەتییەکە بۆ ئەو کەسانە پێچەوانە بێتەوەو تێکەڵ ببێت. ئەو کارە هیچ لایەنێکی باشی نییە، لەبەرئەوە ئاگاداری ئەو کەسانە یان ئەو ماڵپەڕانە بە کەدەڵێن کێشەکە لایەنی باشی هەیە.

یارمەتی هاوڕێکەت بدە بۆ دۆزینەوەی شێوازێکی دی بۆدەربڕینی ناخی خۆیان – هەندێك کەس لەو بڕوایەدان ئارەزووی خۆ بریندار کردن نامێنێت ئەگەر ئەو کەسانە هەڵبستن بەگوشینی پارچە سەهۆڵێك بە دەستیان بە شێوەیەکی زۆر توند یان بەقەڵەمێکی سوور خەت بەسەر پێستیاندا بهێنن بەمەش وەکو ئەوە هەست دەکەن کەخۆیان بریندار کردبێت). (تۆ !) لەگەڵ هاوڕێیەکتدا پیاسە بکە، ڕۆژنامەیەکی کۆن بدڕێنە، بکێشە بەپشیلەو سەگەکەیاندا، مۆسیقا بەبەرزی لێبدە یان سەما بکە، یاخود ڕێگەیەکی دی بدۆزەرەوە بۆ دەبڕینی هەست و نەست، ئەم ڕێگە چارانە جێگەی بەشداری کەسانی پسپۆڕ لەم بوارەدا ناگرێتەوە، بەڵکو تەنها بۆ ماوەیەکی کاتی یاریدەدەرن. دان بەئازاری هاوڕێکەتدا بنێ – ڕێگە بدە ئەو هاوڕێیانەی خۆیان بریندار دەکەن بزانن کەوا تۆش بەو بارەدا ڕۆیشتویت کە ئێستا ئەوانی پێدا تێپەڕ دەبن ئەمەش بەوتنی ئەمانە " زۆرجار هەست و نەستت بەسەرتدا زاڵ دەبێت، تۆ بەزۆر ناخۆشیدا تێپەڕ دەبیت، بێگومان تۆ ئازارت هەیە، دەمەوێت یارمەتیت بدەم بۆ دۆزینەوەی ڕێگە چارەیەك بۆ زاڵ بوون بەسەر ئەم کێشەیەدا، بەشێوەیەك نەتوانی هیچی دی ئازارت بدات ". هەوڵ بدە بۆ خۆ دوورخستنەوەت لەو بارانەی ئەوە دەگەیەنن کەوا تۆ گوێ بەئازاری هاوڕێکەت نادەیت هەروەك (بەڵام تۆ ئەو ژیانە خۆشەت هەیە) یان (مەسەلەکە بەو شێوەیە خراپ نییە) ئەمانە لەوانەیە ببنە هۆی دوورخستنەوەی ئەو کەسانەی کەلەم جۆرە گرفتەیان هەیە.

نمونەی کەسێکی چالاك بە کە ڕۆڵێکی باش دەبینێت – هەموو یەکێکمان بەهەندێك هەستدا تێپەڕبووە ئازاری دابێت وەکو تووڕە بوون، لەدەست دان، بێ ئومێدی، تاوان و گوناه یان غەمباری و خەفەت، ئەم هەستانە بەشێکن لە مرۆڤ، زاڵ بوون بەسەر هەستە بەهێزەکانمان – لەجیاتی ئەوەی تێیاندا نیشتەجی ببین و بەبەردەوامی هەست بە خراپی بکەین – ئەمە هەندێك خاڵی شارەزای لەخۆ گرتووە، وەکو زانینی ئەوەی چۆن خۆت هێمن بکەیتەوە کاتێك کەبێزارو تووڕە دەبیت، وەرگێڕانی ئەو هەستەت بۆ چەند وشەیەك، ودانانی چەند ڕێگە چارەیەك بۆ گرفتەکانی ڕۆژانەت. نمونەی ئەو کەسە بە کە دەتوانێت ئەو کارە ئەنجام بدات و هاوڕێکەشت لە تۆوە فێردەبێت. ئەمانەش هەندێك شتن پێویستە لێیان دووربکەویتەوە کاتێك لەگەڵ ئەو کەسانەدا دەبیت کە خۆیان بریندار دەکەن.

دواکات دەست نیشان مەکە – باشترین شت هاوڕێیان ئەنجامی بدەن ئەوەیە کەلەگەڵ یەکتری دا بن و پاڵپشتی یەکتر بن بێ ئەوەی لۆمەی یەکتر بکەن، هەوڵ بدە دەست نیشانی دواکات یان دوا ئاگادارکرنەوە نەکەیت بۆ ئەو کەسانەی خۆیان برینداردەکەن. بۆنمونە، پێیان مەڵێ ئەگەر لەسەر ئەم کارە بەردەوام بن تۆ هاوڕێیەتیان ناکەیت، ئەم ستراتیژە بەکەڵك نایەت بەڵکو تەنها پەستان دەخاتە سەر هەموو لایەك، هاوڕێکەت بابزانێت تۆ هەمیشە لەوێ دەبیت بۆ قسەکردن.

بەدایك و باوکیم وت، لەو بڕوایەدام کە ئەم هەڵوێستەمی بەرز نرخاند.
ئەو ژیانی منی ڕزگارکرد، سوپاسی دەکەم، من دانم نا بەوەی کە کێشەم هەیە و یارمەتی درام.

* بە ڕێکەوت مەبەرەهۆی چەسپاندنی ئەو خووە – لەناو هەندێك کەسدا، لەوانەیە خۆبریندارکردن و بڕین نهێنی خۆی هەبێت، ئەگەر تۆ گرنگی دەدەیت بەکەسێك کەخۆی بریندار دەکات، وا لەو هاوڕێیەت مەکە تێ بگات ئەو هەڵس و کەوتەی نیشانەی هێزە، نیشانەی هەڵگەڕاندنەوەو ڕووبەڕووبوونەوەو نارەزایی دەربڕینە، یان بەشێوەیەکی سادەو ساکار بەشێکە لە کەسایەتی ئەو کەسە، مەبە بەو کەسەی پاداشتی ئەم کارە تراژیدیە بدەیتەوە ئەویش بەگرنگی پێدانێکی زۆر.

بەشداری لەو کارەدا مەکە: کەسانێکی کەم هەن هەوڵ دەدەن بۆ ئەوەی وا لەکەسانی دی بکەن خۆیان بریندار بکەن ئەمەش وەك ڕێگەیەك بۆ بوون بەئەندام لە گروپێکدا یان بۆ دەرخستنی ئەوەی کە کەسێکی بەئارام و ئازان. لەوانەیە لێت بترسن یان هەوڵ بدەن بۆ ڕازی کردنت

ئەمەش دوای ئەوەی هەڵبستی بەکارێکی نائاسایی ئاوەها ڕێگە مەدە بەو هێزەی کە کار لەدەروونت دەکات رات بکێشیٚ بەرەو ئەنجامدانی کارێك لەکاتێکدا باش دەزانیت کارێکی راست نییە. کەسێك کە هەوڵ دەدات زۆرت لیٚ بکات ئەوا ئەو کەسە هاوڕێیەکی راستەقینەت نییە.

چەند گرنگە کە یارمەتی بدەیت؟

ئەو کەسانەی خۆیان بریندار دەکەن بەشێوەیەکی گشتی نایانەوێت زۆر بەتوندی خۆیان بریندار بکەن و خۆ برینداركردنیش بە هەوڵێکی خۆ کوژی دانانرێت، زۆربەی ئەو کەسانەی خۆیان دەبڕن دەڵێن ئەوان نایانەوێت بمرن و دەشزانن کەکەی بوەستن و زیادە ڕەوی لە ئیشەکەدا نەکەن، بەڵام تەنانەت ئەگەر خۆ کوشتنیش مەبەست نەبێت لەم کارەدا ئەوا خۆبڕینەکە لەوانەیە ببێتەهۆی برینداریيەکی زۆر یان مردن. ئەو کەسانە تووشی ترس یان هەڵئاوسان و مەترسی خوێن لەدەست دان دەبن و لەوانەیە بشمرن لەئەنجامی ئەو برینە خەستە یان بڕینەکەی بە شێوەیەکی تەواوەتی چارەسەر ناکرێت.

بەبیٚ یارمەتی، ئەو کەسانەی کەخۆیان بریندارده‌کەن لەوانەیە بەشێوەیەکی بەردەوام هەست بەوە بکەن کەلەو کۆمەڵگایە بەدەرن و هەمیشە پەستانێکی دەروونی گەورەیان لەسەرە، ئەو کەسانەی ئازاری خۆیان دەدەن لەوانەیە کێشەی دیکەیان هەبێت هەروەك (خواردنی ئەو شتانەی کەتوانای جەستەیی یان مێشك تێك دەدەن و دەبنەهۆی نەخۆشی، ئەو نەخۆشیانەی کەپەیوەندییان بە کەسایەتی مرۆڤەوە هەیە یاخود خەمۆکییەکی ترسناك) ئەمانە پێویستیان بە چارەسەری درێژ خایەن هەیە لەلایەن کەسانی شارەزاوە بەیارمەتی دانت بۆ هاوڕێیەکت کەکێشەی لەم جۆرەی هەیە، لەوانەیە ببێتەهۆی ئەوەی کە کێشەی دیکەشی چارەسەر بکات بەشێوەیکی گشتی هەنگاوی یەکەم قورسترین هەنگاوە.

چی دەبێت ئەگەر ئەو هاوڕێیەت یارمەتی ڕەت بکاتەوە؟ زۆربەی کات کارێکی گرانە بتوانی یارمەتی هاوڕێیەکت بدەیت کەلەم جۆرە کێشەیەی هەیە، کارێکی ئاوا بەتەنها شەوێك ناکرێت، هەندێك کەس ئامادە نین ڕووبەڕووی ئەو گرفتە ببنەوە کە پێیدا تێپەڕ دەبن – تۆش نابێت لۆمەی خۆت بکەیت بۆ بیٚ تواناییت بەرامبەر بەمە، هەندێك کەس لەوانە ئامادەنەبن بۆ داواکردن یان وەرگرتنی یارمەتی بۆ کێشەکانیان، دەتوانیت هاوڕێیەکت هان بدەیت بۆ وەرگرتنی یارمەتی، بەڵام لەوانەیە هاوڕێکەت لەم بیرۆکەیە رازی نەبێت، لایەنی کەم لەکاتی ئێستادا، لەوانەیە پێویستیت بەئارام گرتن بێت و هاوڕێکەشت لەوانەیە پێویستی بەکات بێت بۆ بیرکردنەوە لە قسەکانت.

خەڵکی کاردانەوەیان جیاوازە بەرامبەر بەیەکێك بیەوێت دیاردەکەی پێش کەش بکات، بەڵام مەترسە لەوەی هەوڵی یارمەتی هاوڕێکەت بدەیت. هەندێجار گرنگی پاکی تۆ لەوەدایە بزانیت – ئەو کەسە پێویستی بە چییە .

> **خەڵکی دەتوانن واز لەبرینداركردن و بڕین بهێنن، هەرچەندە خۆیان هەست بکەن بەوەی کەناتوانن بەم کارە هەڵبستن. ئەمە کارێکی ئاسان نییە، ئەمە پێویستی بەتواناو بوێری هەیە شان بەشان ئەوەی بتوانین ڕووبەڕووی ئەو کێشانە ببینەوە کە هۆکاری یەکەم بوون بۆ ئە نجامدانی ئەم کارە.**

گەیشتنت بەمەش، لەوانەیە ببێتەهۆی هەنگاو نانی کەسێك بەرەو چارەسەر.

هەندێجار کەدەتەوێت یارمەتی بدەیت، لەوانەیە هاوڕێکەت توڕە بێت یان بڵێت تۆ تیٚ ناگەیت، یان ئەو هاوڕێیەت بەراستی پێزانینی هەبێت بەرامبەر بە گرنگی دانی تۆ بەو، بەڵام تائێستاش هەر ئامادە نەبێت بۆ وەرگرتنی یارمەتی. شتێکی ئاساییە هەست بە بیٚ تواناییت بکەیت، دوودڵ بیت، غەمناك بیت یان تەنانەت توڕەش – بەتایبەتی ئەگەر هەستت کرد کەواتۆ تەنها کەسیت ئاگاداری ئازاری هاوڕێکەت نیت. هەندێك کات ئاگادارکردنی کەسێکی تێگەیشتوو لەم کێشەیە شتێکی باش و بەسوودە. لەوانەیە شتێکی زۆر گران بێت کاتێك کە هاوڕێیەکت – ڕێگەت پیٚ نەدات بۆ یارمەتی دانی بەڵام گوێی پیٚ مەدە و کێشەکە تەنها بە هی خۆت مەزانە یان هەست بەبەرپرسیارێتی خوڕەوشتی کەسێکی دی مەکە، هەندێجار تەنانەت هاوڕیٚ راستەقینەکەشت پێویستی بەدابڕانێکی بچووك هەیە لەو بارەگرانەی کەتیایدا دەژی. دڵنیابە لەوەی کە گرنگی بەخۆت دەدەیت و ڕێگەش مەدە بەخۆت بەهۆی کێشەی هاوڕێیەکتەوە بەرەو داڕووخان بچیت.

How can I help a friend who cuts.
Health.org